

Путешествие в страну Здоровья



**Вы запомните, ребята, всех важнее
чистота.**

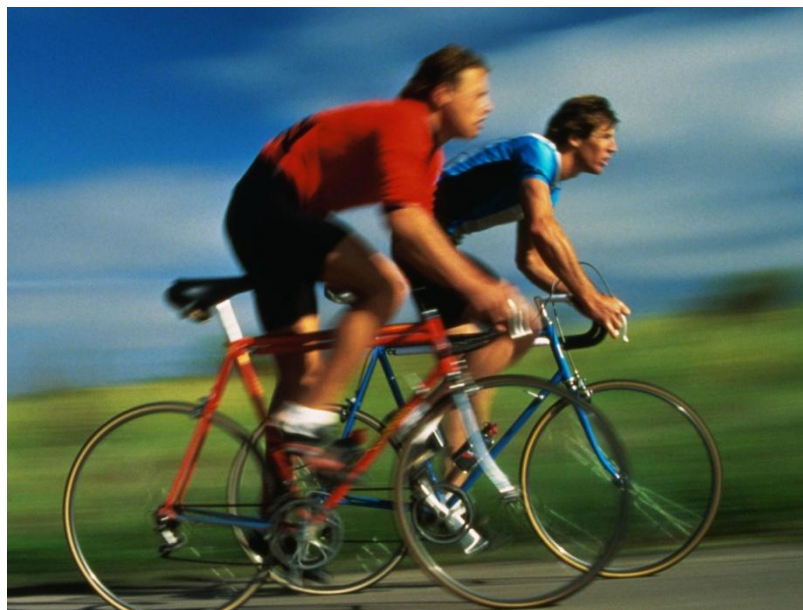
От хворобы, от болезней защищает нас



***Смолоду закалишья- на весь
век сгодишья***



**В городе Спортивном все двигаться
должны. Лентяи, лежебоки здесь
вовсе не нужны!**



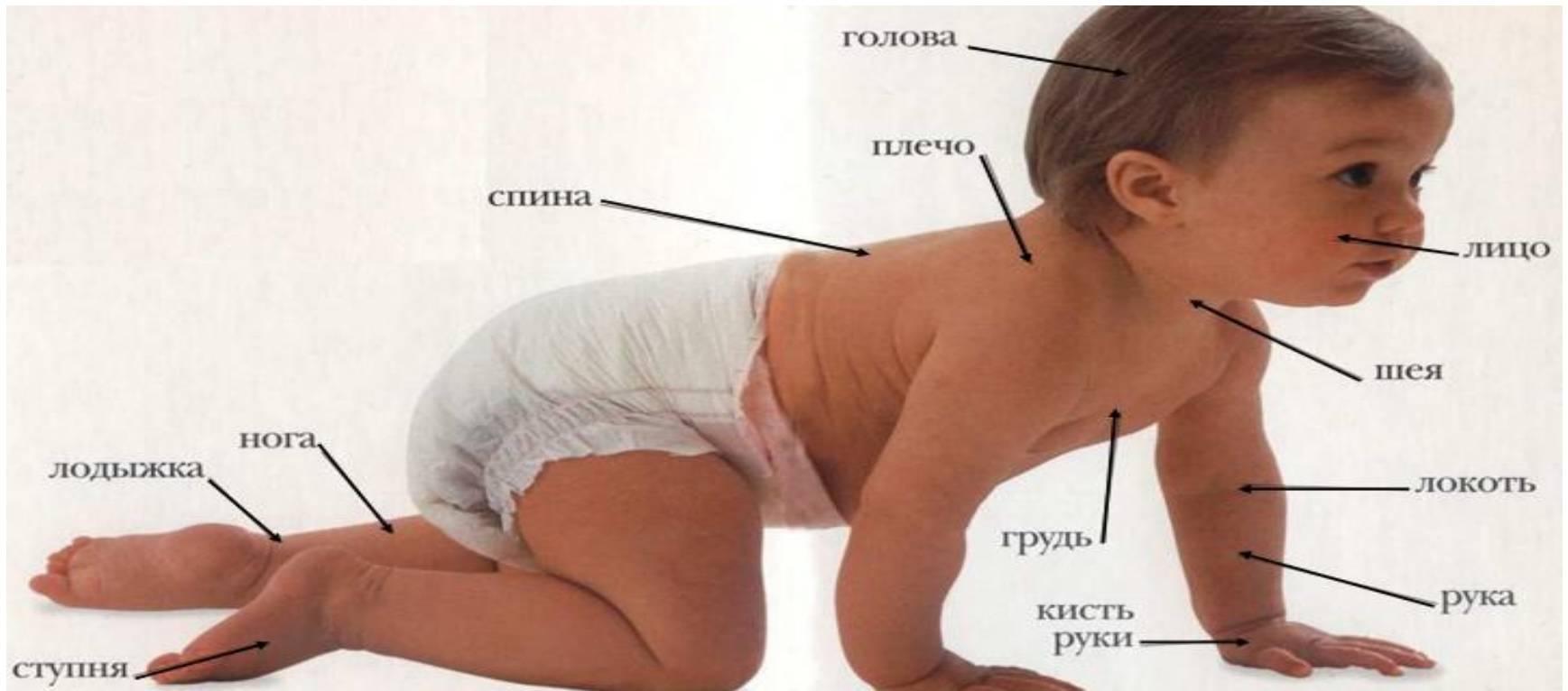
Без дыхания жизни нет, без дыхания меркнет свет. Дышат птицы и цветы. Дышим он, и я, и ты.



Полезная еда



В здоровом теле- здоровый дух



ТЕЛО



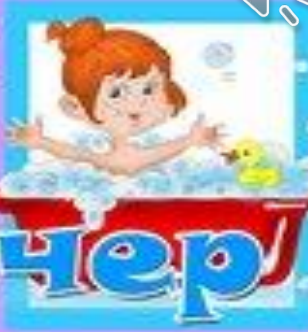
Утро

Соблюдать режим.

Режим – это значит, что все нужно делать в определенное время и в нужной последовательности. В режиме дня нужно планировать время для всего: для сна и учебы, для отдыха и занятий спортом. Но самое главное – режим надо соблюдать.



День



Вечер



Ночь

**Глаза я утром открываю и о зарядке вспоминаю.
Надо мышцы укреплять, тело стройным
создавать**



Хорошее настроение





Сон.

Сон необходим человеку. Во сне отдыхает мозг, возвращаются силы. Спать нужно ложиться в одно и то же время и спать не менее девяти часов.

Будьте здоровы!

