

# ***ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ПЛАНЕТЕ «ЗДОРОВЬЕ»***



*Всем известно и понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать.  
Как здоровым стать.*



Автор: учитель начальных классов  
Асташова Юлия Анатольевна  
МБОУ «Онохойская сош №2»  
п.Онохой, Заиграевский район,  
Республика Бурятия

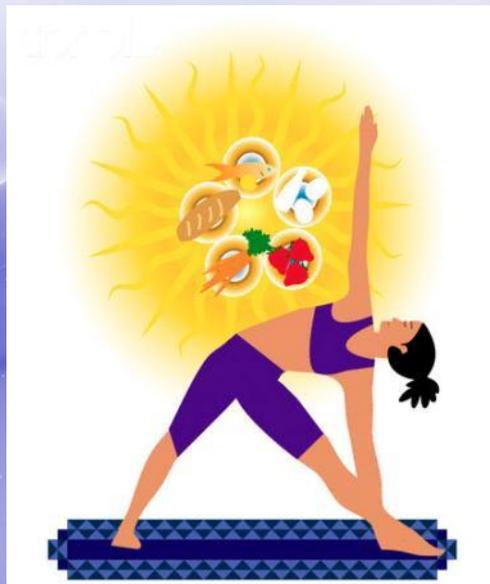
СУТУЛЫЙ  
КРЕПКИЙ  
НЕУКЛЮЖИ  
И  
ВЫСОКИЙ  
ХУДОЙ

ГОРБАТЫЙ  
БЛЕДНЫЙ  
ХИЛЫЙ  
НИЗКИЙ  
ТОЛСТЫЙ

СТРОЙНЫЙ  
СИЛЬНЫЙ  
ЛОВКИЙ  
БОДРЫЙ  
ЭНЕРГИЧНЫ  
И  
ВЕСЕЛЫЙ

**ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ... ЧЕЛОВЕК**

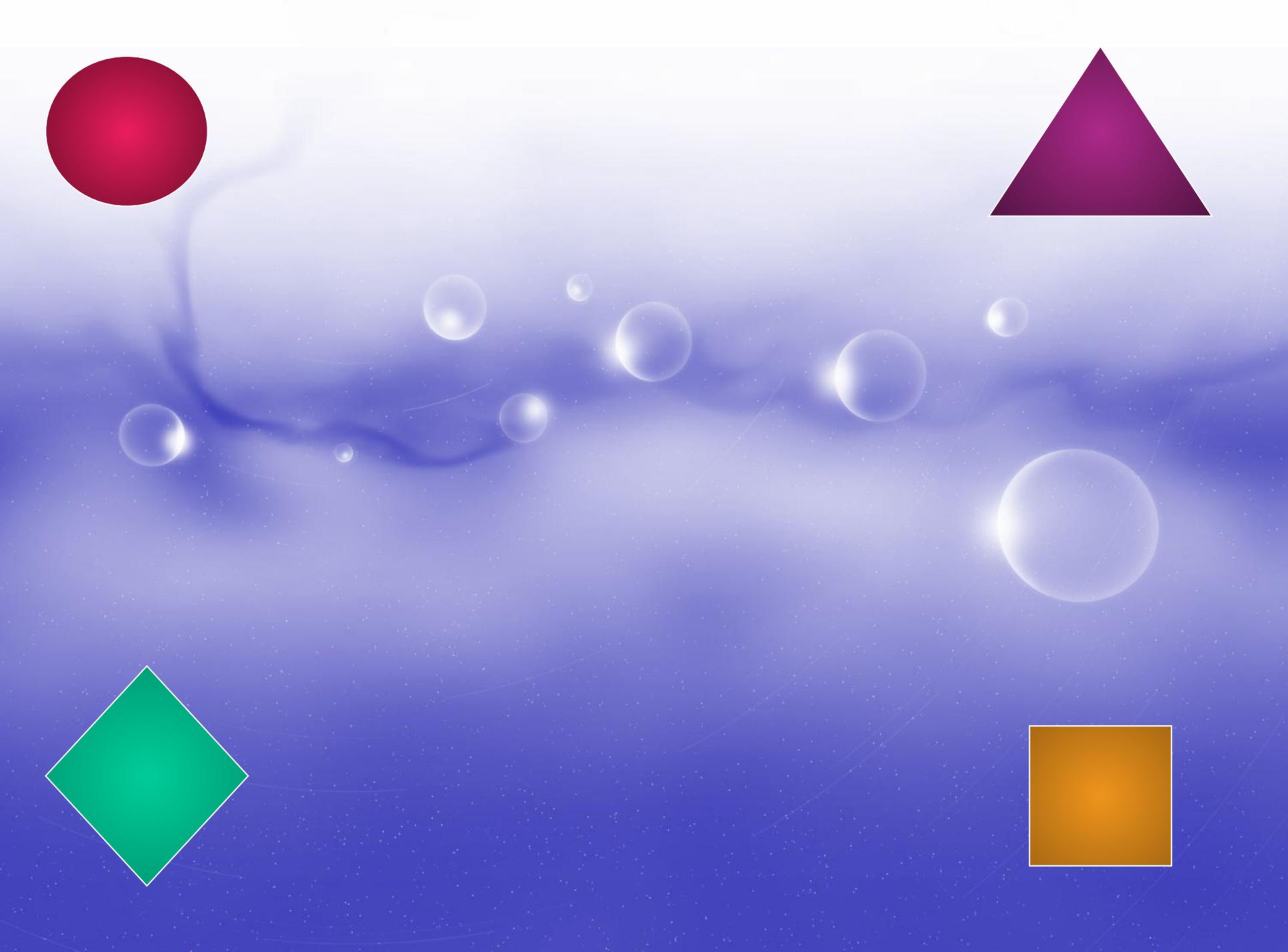
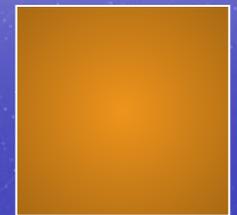
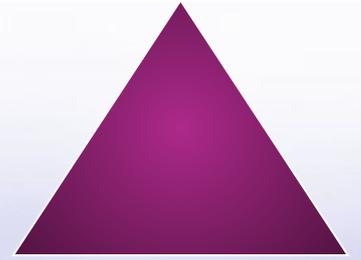
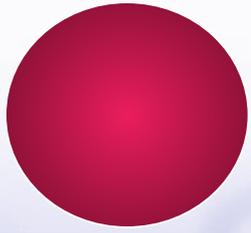
способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка.

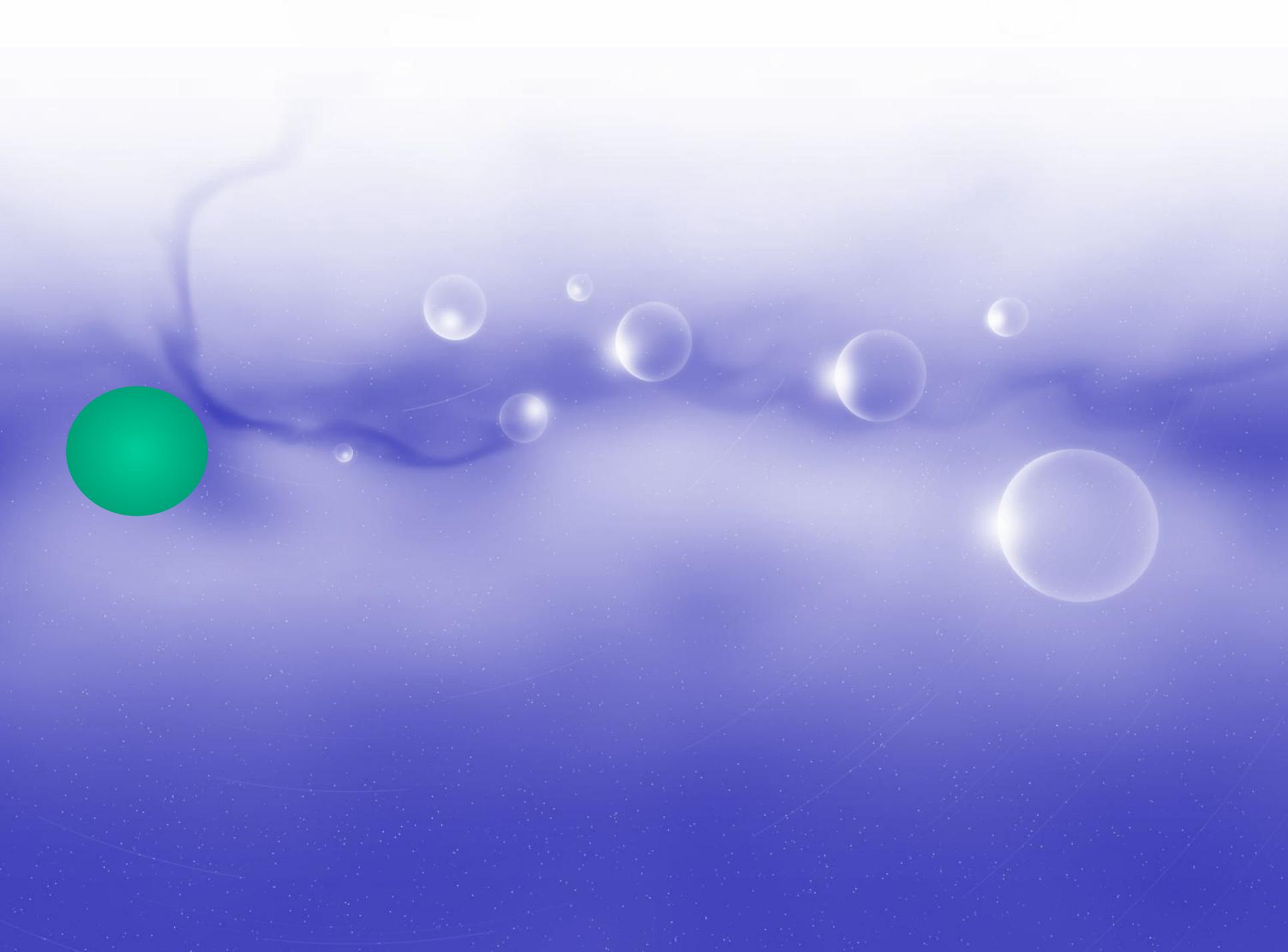


# Глаза- главные помощники человека

- Умываться по утрам.
- Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день,
- Сидеть не ближе 3 м от телевизора,
- Не читать лёжа.
- Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.
- Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.







# Здоровое питание

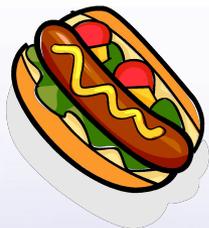


# *Правильно питайся!*



*«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть»*



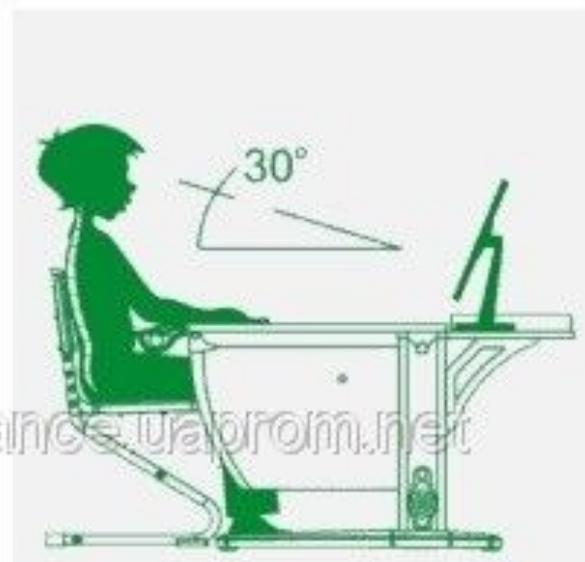


**полезно**

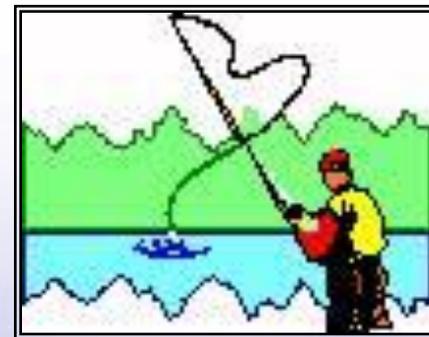
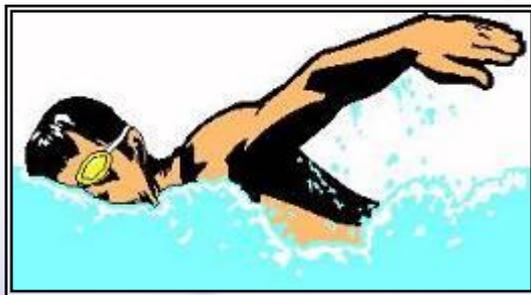


**вредно**

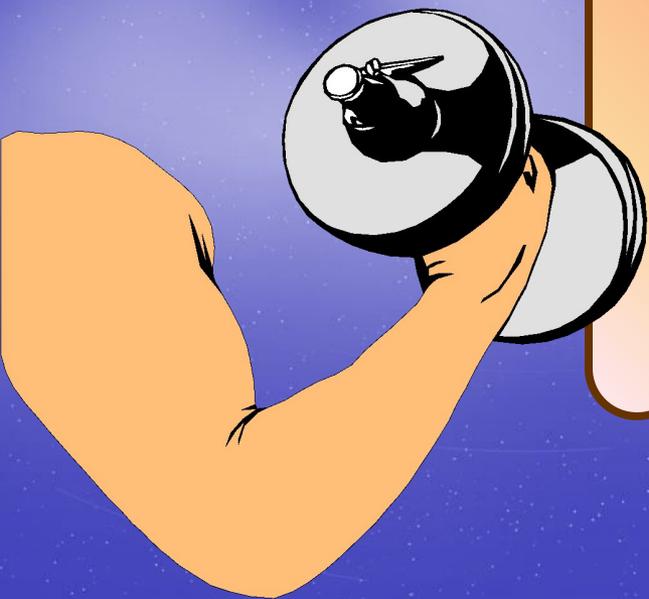
# Осанка-стройная спина!



<http://nebel-alliance.uaprom.net>



*Чтоб с  
болезнями  
справляться  
Надо смело  
закаляться!*



**дороже**

**здоровье**

**золота**

**В**

**ЗДОРОВОМ**

**ТЕЛЕ**

**ЗДОРОВЫЙ**

**ДУХ**

**здоровья**

**чистота**

**залог**

**руках**

**моё**

**здоровье**

**в**

**моих**

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**