



**ЗДОРОВЫМ
БЫТЬ**

ЗДОРОВО!



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



**ЗДОРОВЬЕ
В ПОРЯДКЕ —
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**



**ВИТАМИНЫ —
НАШИ ДРУЗЬЯ!**



ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Утром умойся
и почисти зубы.

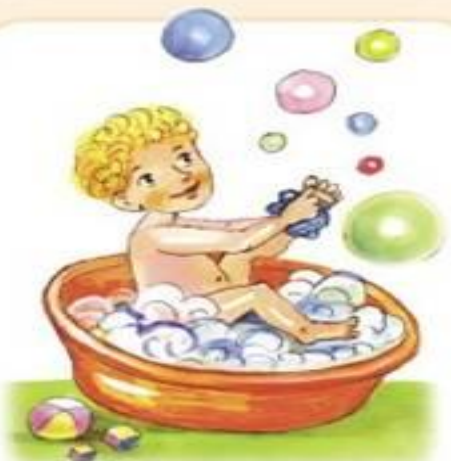


Мой руки и лицо после
прогулки.



Мойсь в душе, потри тело
мочалкой.

3



Купайсь, не забудь помыть
пальчики на ножках.

ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся
микробы и начинают разрушать
твои зубы.



Бороться с микробами
тебе помогут воины-защитники —
зубная щетка и паста.

10



Обязательно чисти зубы
утром и вечером, чтобы устранить
остатки пищи во рту.

Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке».



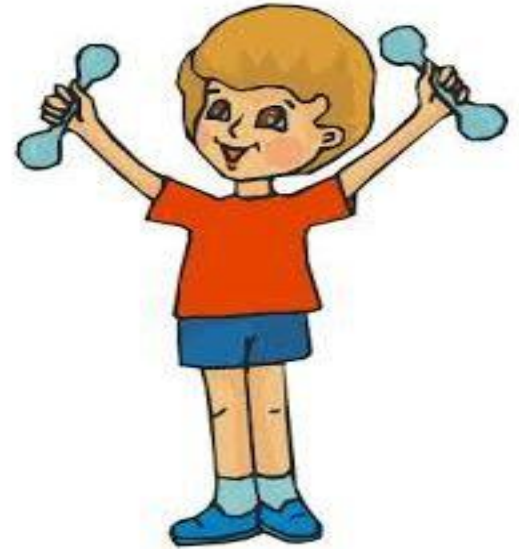
Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!
Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.
Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.
Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.



Здоровый образ жизни — это:



- Соблюдение режима дня.
- Соблюдение режима питания, правильное питание.
- Закаливание.
- Физический труд.
- Соблюдение правила гигиены.
- Правила поведения за столом.
- Скажем «Нет!» вредным привычкам.
- Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- Правильная организация отдыха и труда.



Здоровый образ жизни



Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.