



**ЗДОРОВЫМ
БЫТЬ**

ЗДОРОВО!



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



**СПОРТ —
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ!**

**ЗДОРОВЬЕ
В ПОРЯДКЕ —
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**



**ВИТАМИНЫ —
НАШИ ДРУЗЬЯ!**



ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Утром умойся
и почисти зубы.

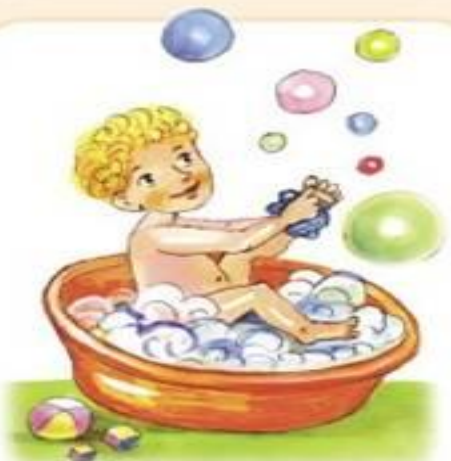


Мой руки и лицо после
прогулки.



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.

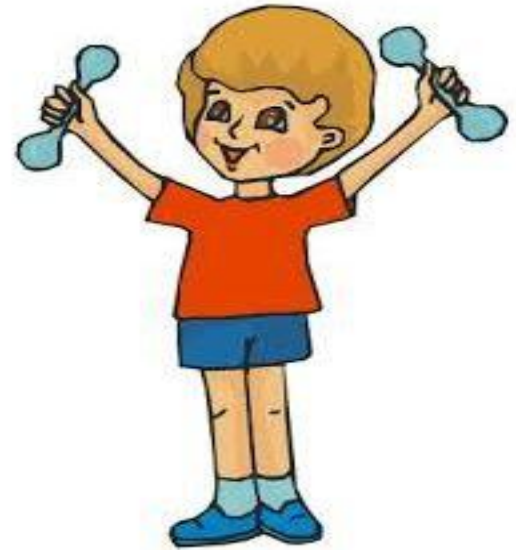
• Соблюдение правила гигиены.

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.