

**Здоровье –
это самое ценное,
что есть у людей,
а значит его надо беречь**

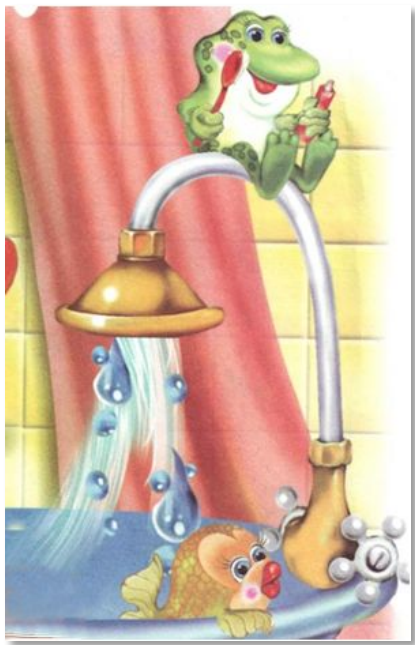
**Вопрос:
Что надо делать, чтобы
сохранить здоровье?**

**В путь – дорогу собирайся,
За здоровьем отправляйся!**



Остановка «Личная гигиена человека»





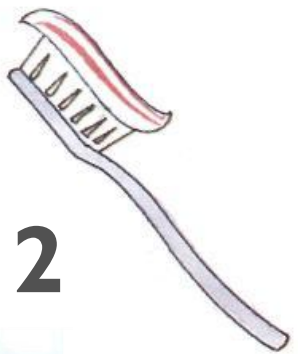
1



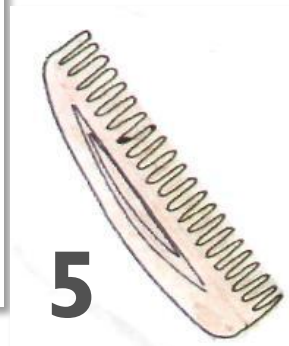
3



4



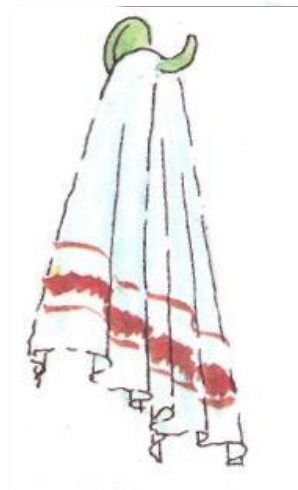
2



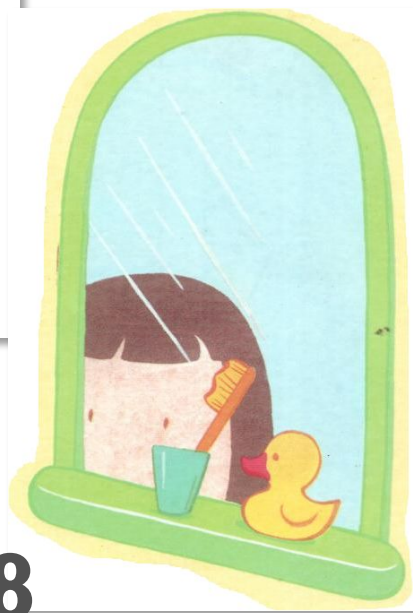
5



6

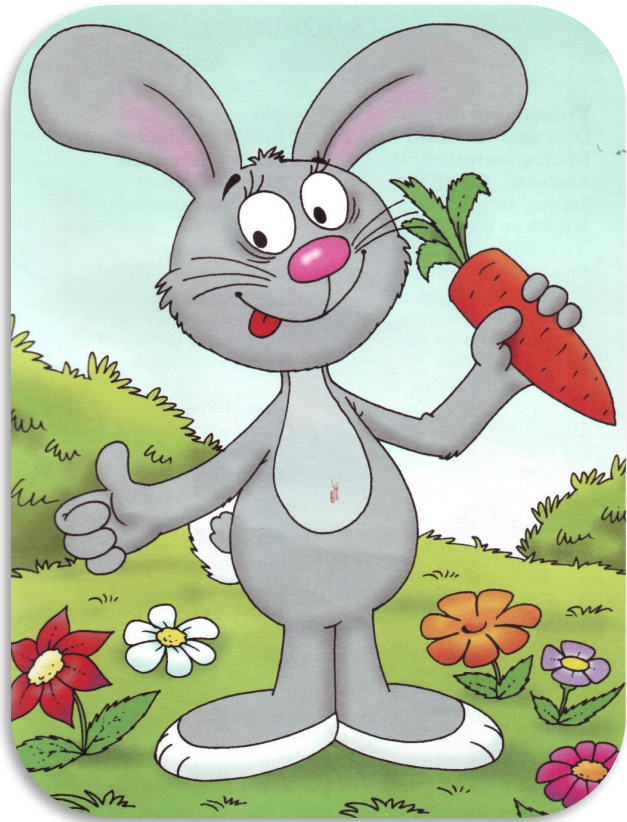


7



8

Остановка «Полезное питание»



ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

- **Главное – не переедайте.**
- **Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- **Воздерживайтесь от жирной пищи, остерегайтесь очень острого и соленого.**
- **Сладостей тысяча, а здоровье одно.**

Остановка «Нет вредным привычкам!»



Никотин –
один из самых
опасных ядов
растительного
происхождения

Остановка «Физкультура и спорт»

Слова, высеченные
на высокой скале
в Древней Греции:



«Если хочешь быть сильным
– бегай,
хочешь быть красивым
- бегай,
Хочешь быть умным
– бегай»



Рано утром все проснулись,
Хорошенько потянулись,
Спинки дружно все прогнули –
Вот и мышцы отдохнули.
Нашей матушке – земле
В поясадо поклониться.
Повернулись вправо, влево –
Стало гибким наше тело.
Поднимаемся все выше –
Выше дома, выше крыши.
Руки к солнцу потянули,
Опустили и встряхнули.
Носом воздух мы вдыхаем
И на месте все шагаем.