

**Как стать  
чемпионом?**

# Правила здорового образа жизни

- Соблюдение режима дня
- Соблюдение гигиены
- Правильное питание
- Занятие спортом
- Закаливающие процедуры
- Не заводи вредных привычек



# Режим дня

- **Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знаешь ты и знаю я  
Должен быть режим у дня.**





# Соблюдение гигиены

- Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.



- Есть еще совет такой,  
Чисти зубки, руки мой!!!  
О врачах тогда забудешь,  
и здоровеньким ты  
будешь.







# Правильное питание

- **Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!**





# Занятие спортом



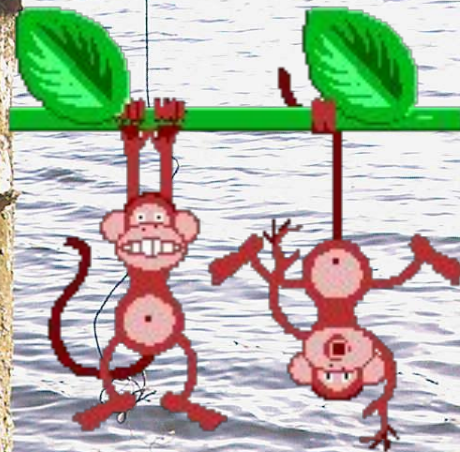
- **Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -  
Утром сделаем зарядку!**
- **Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура**



# Закаливание

- На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

- Закаляйся, и тогда  
Не страшна тебе хандра





[www.cherkassy-psychiatry-center.com](http://www.cherkassy-psychiatry-center.com)

# Не заводи вредных привычек

- Жизнь людей из-за вина и опасна, и трудна. Сигареты — никотин, враг всему номер один!

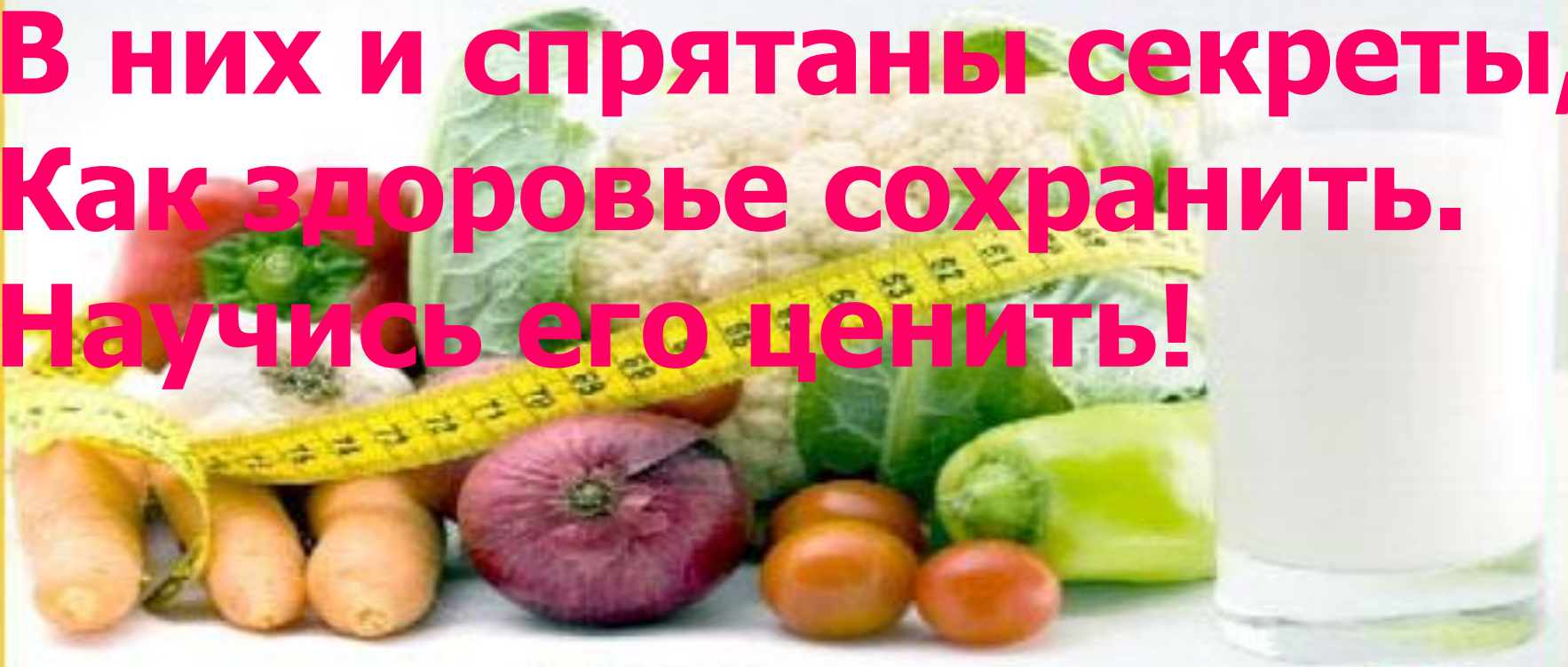


- Не дадим им себя победить,  
В мире здоровом  
ХОТИМ ВСЕ МЫ ЖИТЬ.





**Вот вам добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!**





Желаем крепкого здоровья!

