

# Путешествие к Дому Здоровья



**З** - здоровье, зарядка, закаливание



**Д** - диета, душ, диетолог

**О** - отдых

**Р** - режим, расческа, ракетка, рюкзачок

**О** -

**В** - вода, витамины, врач

**Ь**

**Е** - еда



Привычка – это то, что совершаем почти не задумываясь, действуя как бы автоматически.  
Привычки бывают полезные и вредные



**СПОРТ ЛЮБИТЬ –  
СИЛЬНЫМ , КРЕПКИМ И ЗДОРОВЫМ БЫТЬ**





# Конкурс: Кто быстрее



# Конкурс «Клад витаминов»

Мы ведём наш разговор

О полезной пище.

И напомним вам совет.

Он не будет лишним –

Прежде чем за стол вам сесть,

Призадумайся, что съесть!

л	у	к
---	---	---

ч	е	с	н	о	к
---	---	---	---	---	---

м	о	р	к	о	в	ь
---	---	---	---	---	---	---

я	б	л	о	к	о
---	---	---	---	---	---

к	л	ю	к	в	а
---	---	---	---	---	---

к	а	р	т	о	ф	е	л	ь
---	---	---	---	---	---	---	---	---

к	а	б	а	ч	о	к
---	---	---	---	---	---	---

о	г	у	р	ц	ы
---	---	---	---	---	---

# Конкурс: Смекалкино





# Режим дня

- это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности:

*учёба;*  
*отдых;*  
*труд;*  
*питание;*  
*сон.*

# Личная гигиена

Личные – общие.



# Вредно - полезно.





# Витамины

A

B

D

C