

# *Вредные привычки*

---



# Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья

---

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.

# Разделите привычки на 2 группы:

---

помогать старшим; делать зарядку; разговаривать во время еды; убирать постель; складывать на место учебники, одежду; постоянно жевать жвачку; смотреть телевизор во время еды; забывать свои обещания; не доводить дело до конца; чистить зубы; объедаться; самостоятельно готовить домашнее задание.

«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть».





Два условия правильного  
питания:


---

**1. умеренность**

**2. разнообразие**







Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

**Полезные  
продукты**

**Неполезные  
продукты**

**Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы,  
геркулес, жирное мясо,  
подсолнечное масло, торты,  
«Сникерс», морковь, капуста,  
шоколадные конфеты, яблоки,  
груши, хлеб, сало**

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

**Полезные  
продукты**

**Рыба, кефир,  
геркулес, морковь,  
капуста, яблоки,  
груши, хлеб,**

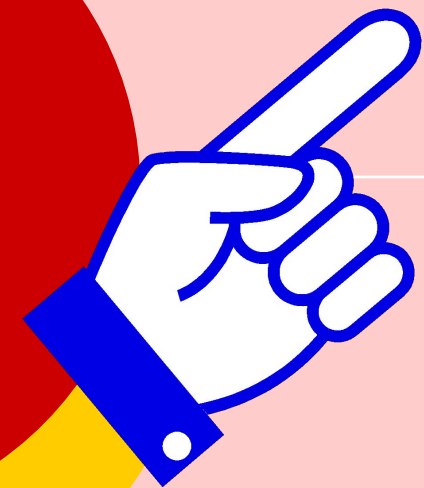
**Неполезные  
продукты**

**Пепси, фанта,  
чипсы, жирное  
мясо, «Сникерс»,  
торты, шоколадные  
конфеты,  
подсолнечное  
масло, сало**





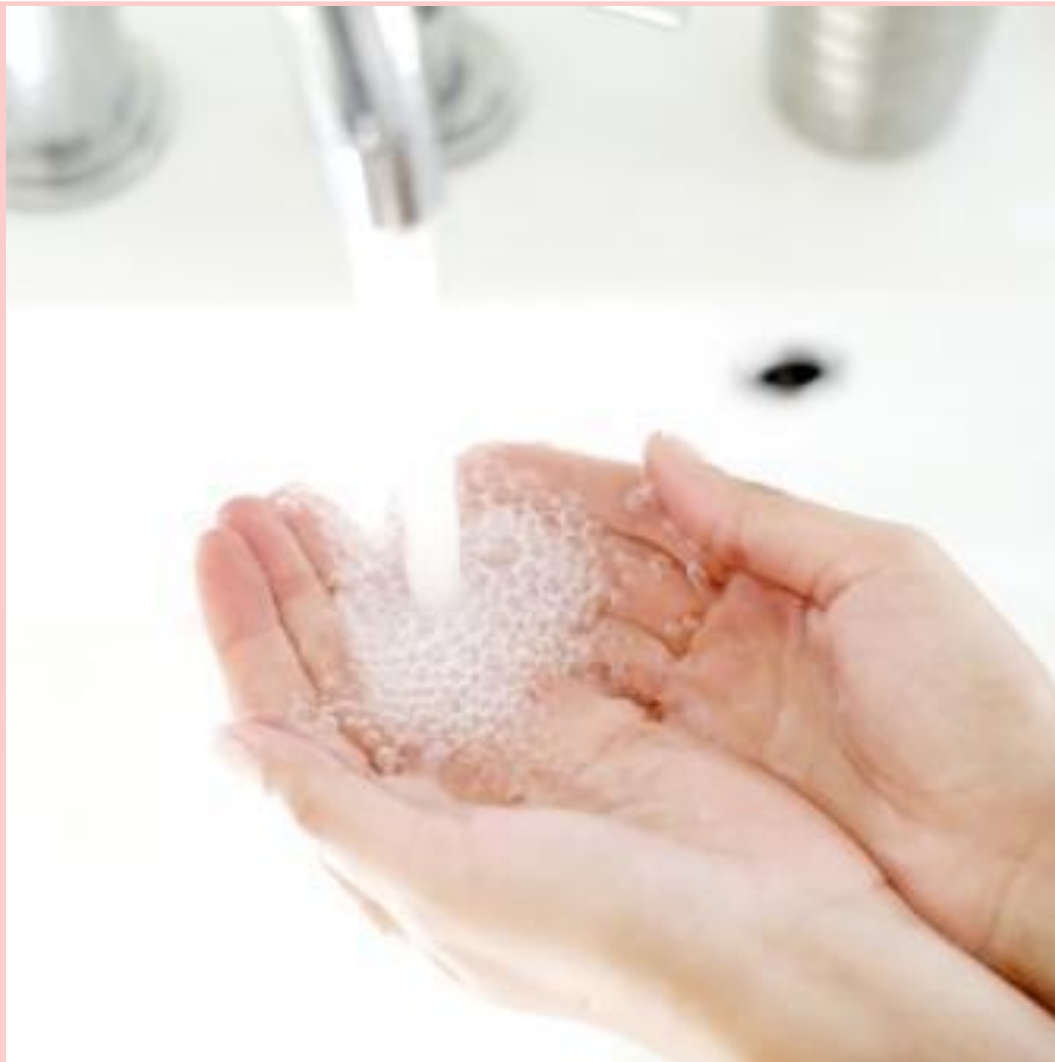
**«От простой воды  
и мыла у микробов  
тает сила.»**



Будь здоров, мама!



# Моем руки





# Моем овощи и фрукты



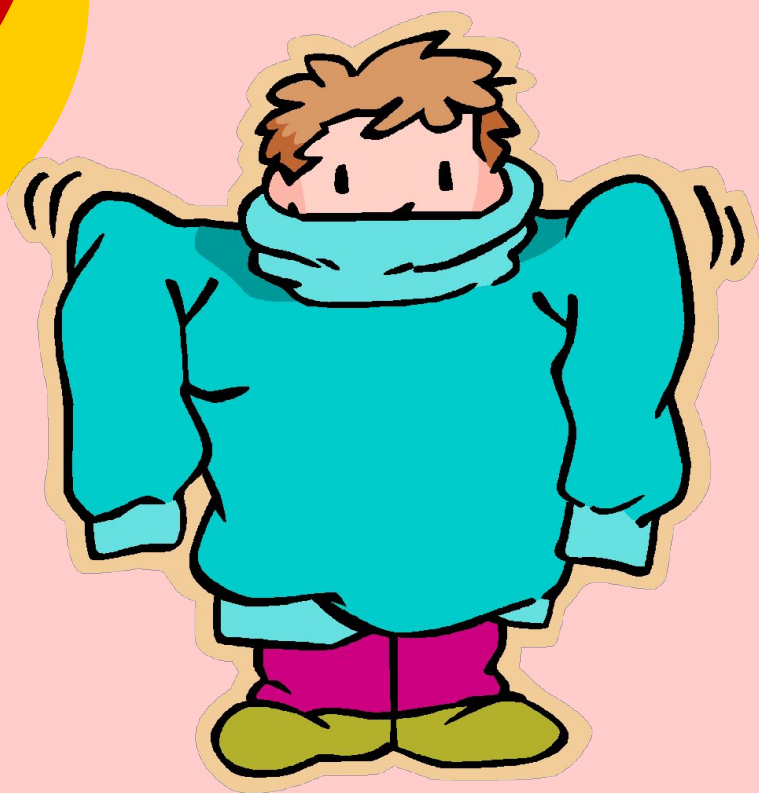


**Закаляемся,  
занимаемся  
физкультурой,  
делаем зарядку**




# Одеваемся по погоде

---







# Выберите слова для характеристики здорового человека:

---

красивый ловкий статный крепкий  
сутулый бледный стройный  
неуклюжий сильный румяный  
толстый подтянутый



## Вывод:

---

Каждый человек должен заботиться  
о своем здоровье.

Ведь никто не позаботится о тебе  
лучше, чем ты сам.