



**«Моё здоровье в  
моих руках!»**

*Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!*

**Помните,  
что здоровье –  
самое ценное,  
что есть у человека!**



**Берегите его!**







**Рациональное  
Питание**



**Закаливание и  
занятия спортом**



**1. Курение**



**Искоренение  
Вредных  
привычек**

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**



**Правильный  
Режим труда и отдыха**



**ЗДОРОВЬЕ**



# Физкультура - залог здоровья и хорошего настроения.

Каждая минута занятия спортом  
продлевает жизнь человека на 1  
час.





# Движение и спорт - здоровья залог

*Я очень люблю спорт – прыгать, бегать, лазать, поэтому занятия по физкультуре мои самые любимые.*









# ВИТАМИН

*Я - полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!*



*Кто морскую рыбу ест,  
Плот силен как Геркулес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!*

*Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.*



# Чистота – залог здоровья

- Мой руки перед едой, после туалета и прогулки



- Каждый день принимай душ

- или ванну





ВСЕМ СПАСИБО!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!