



**«Моё здоровье в
моих руках!»**

*Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!*

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



Берегите его!

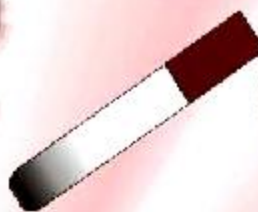




**Рациональное
Питание**



1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

2. Алкоголь



3. Наркотики

ЗДОРОВЬЕ

**Закаливание и
занятия спортом**



**Правильный
Режим труда и отдыха**





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!