

**«Будем здоровы!»**



- 
- **Утром ранним кто-то странный**
  - **заглянул в мое окно,**
  - **На ладони появилось**
  - **Ярко рыжее пятно.**
  - **Это солнце заглянуло,**
  - **Будто руку протянуло,**
  - **Тонкий лучик золотой.**
  - **И как с первым лучшим другом**
  - **Поздоровалось со мной!**



- **Что нужно делать, чтобы быть здоровым?**
- **Почему курить вредно?**
- **Что нужно делать, если заболел?**
- **Как уберечься от микробов?**
- **Какие правила гигиены нужно знать?**
- **Что полезно для работы сердца?**
- **Какая полезная пища и какая неполезная?**
- **Почему нужно делать зарядку?**
- **Как сохранить свое здоровье?**





# Здоровое питание

## Правильное питание

- Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
- Перед едой надо вымыть руки с мылом.
- Есть надо продукты, полезные для здоровья.
- Есть не торопясь.
- Не объедаться.
- Сладости только после основной еды.

# Составляющие здорового образа жизни

- **Здоровый образ жизни** – это образ жизни, способствующий профилактике заболеваний и повреждений и обеспечению благополучия.
- **Здоровый образ жизни** обеспечивает каждому человеку хорошее настроение и самочувствие, желание заниматься умственным и физическим трудом, высокую умственную и физическую работоспособность.
- У человека ведущего здоровый образ жизни, всегда хороший аппетит и крепкий освежающий сон.



# Составляющие здорового образа жизни

- Режим дня;
- Двигательная активность;
- Рациональное питание;
- Закаливание организма;
- Профилактика вредных привычек



# советы Мойдодыра

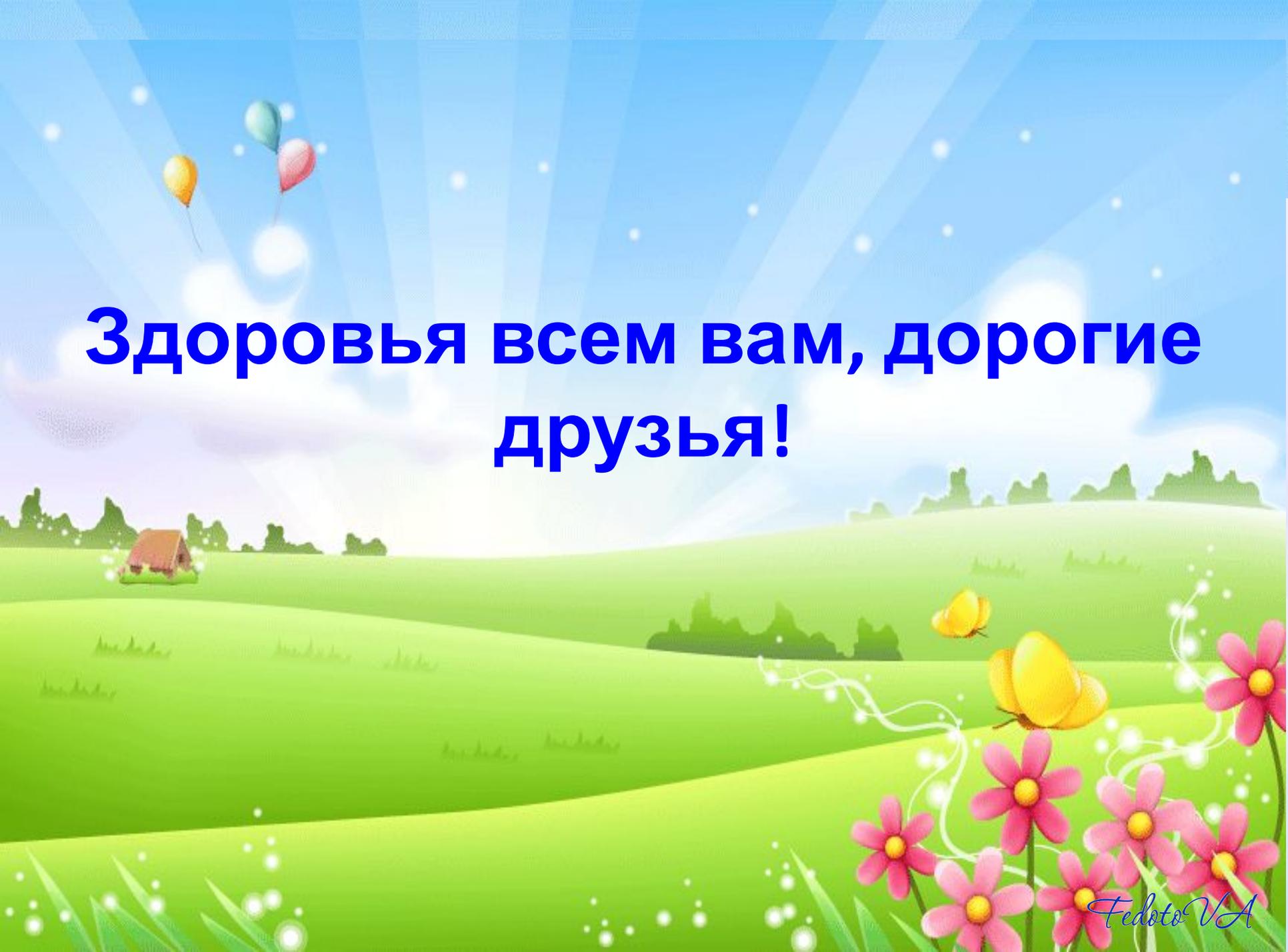
- Мой руки перед едой.
- Следи за чистотой тела.
- Принимай душ вечером.





# Вредные привычки

- Здоровью вредит курение
- Вредно переедать
- Есть много сладкого
- Вредно мало двигаться
- Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера



**Здоровья всем вам, дорогие друзья!**