



**Быть здоровым
очень просто!**



Просыпайся рано утром!





По утрам не ленись, на зарядку становись!



Следует, ребята, знать —
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!





Закаляйся и тогда не страшна тебе хандра!!!





ОБОК



Правильно питайся!



В жизни нам необходимо
Очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесть.
Нужно нам побольше есть
Мясо, овощи и фрукты –
Натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда,
Это вредная еда.

ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

Первый
ВЕГЕТАРИАНСКИЙ



Не забывай о прогулках!



Всей семьёй в поход мы ходим,
Отдыхаем на природе.
Бегаем и загораем.
Так здоровье укрепляем.





Занимайся спортом!

Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься.



Соблюдай правила гигиены! Чистота – залог здоровья!



Если хочешь быть здоров.
Можешь прыгать и скакать,
Можешь бегать и играть.
Добрим быть, весёлым быть.
Руки всегда с мылом мыть.
Зубы чисти в день два раза,
Чтоб не выпали все сразу.





Соблюдай режим дня!

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.





Исключи вредные привычки!

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!



**Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.**

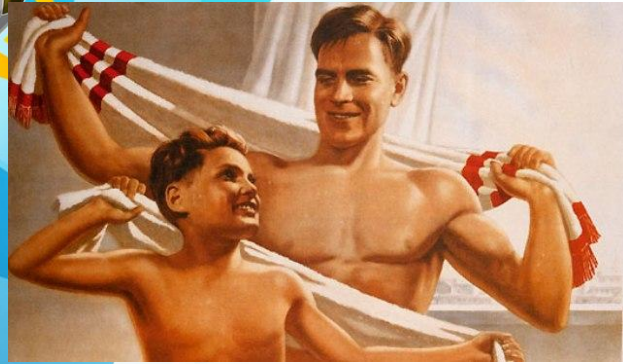
**Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!**



И Г Р А:



И Г Р А:





Быть здоровым очень просто!

