



**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!!!**

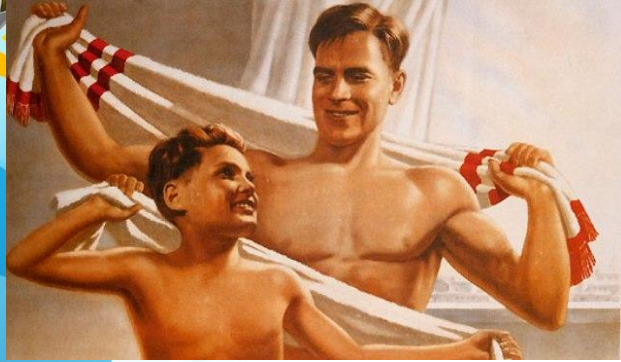


# И Г Р А:





# И Г Р А:





# Быть здоровым очень просто!

