

**Я здоровье сберегу –  
сам себе я помогу!**

*Сёмин Тимофей, 4 А класс*

# Здоровье всего дороже

Здоровье – это высшая ценность, это первая и самая важная потребность человека.

«Здоровьем дорожи – терять его не спеши»  
(*пословица*)

Будем беречь наше здоровье!

# 1. Физические нагрузки

Двигайся больше - проживешь дольше!

Утренняя зарядка



Активный отдых на свежем воздухе



## 2. Режим дня

Режим – это распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна.

Режим дня помогает стать организованным, ответственным, ценить своё и чужое время, хорошо учиться и расти здоровым.



# 3. Личная гигиена

Личная гигиена – это уход за своим телом и жилищем.

Чистота – залог здоровья!

Следи за чистотой твоего тела, за чистотой одежды и жилища.

Чаще мой руки с мылом!





# 4. Правильное питание

- Перед едой тщательно мой руки, а также сырые фрукты и овощи
- Ешь в одно и то же время
- Не торопись, тщательно пережевывай пищу
- Питайся разнообразно
- Не передай, ешь в меру



# 5. Отказ от вредных привычек

Не заводи вредных привычек!



# 6. Закаливание и оздоровление

Если хочешь быть здоров – закаляйся!



Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!





# 7. Положительные эмоции

Положительные эмоции –  
путь к здоровью.  
Чаще улыбайтесь!

Смех продлевает жизнь. Смех –  
это оружие против болезней!  
Смейтесь на здоровье!



# Берегите своё здоровье!

