

Растем здоровыми

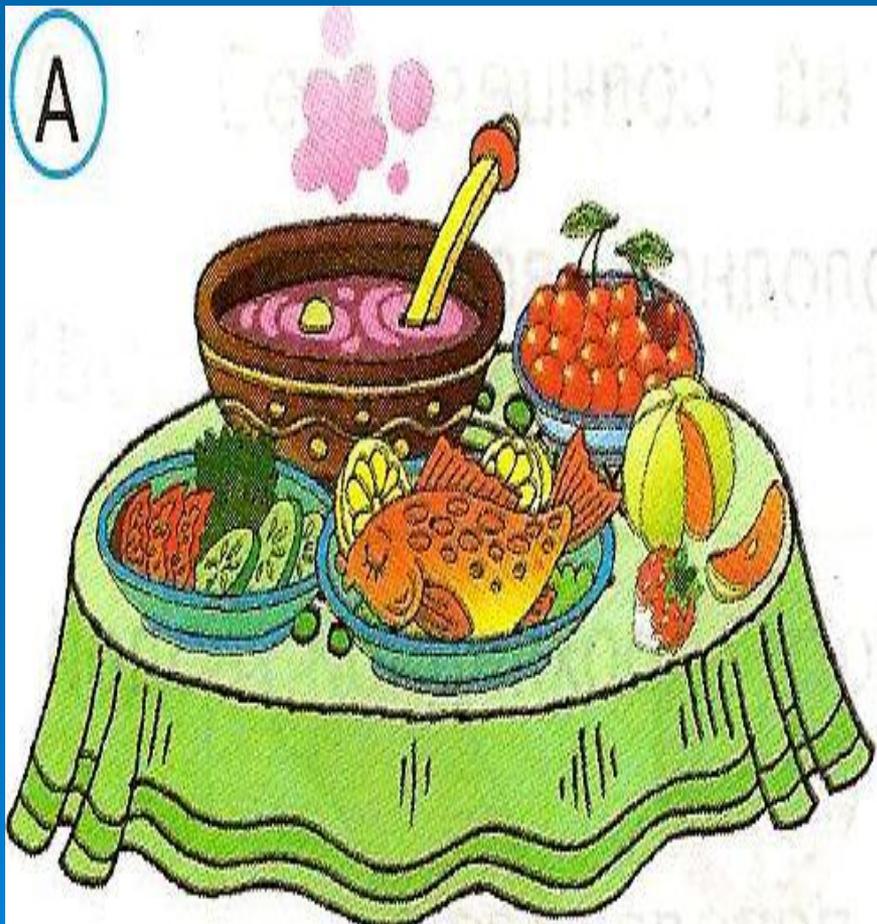
- О способах укрепления здоровья
- О профилактике простудных заболеваний
- О вредных привычках



Пословицы

- Здоров будешь – все добудешь
- Крепок телом – богат и делом
- Здоровье дороже богатства

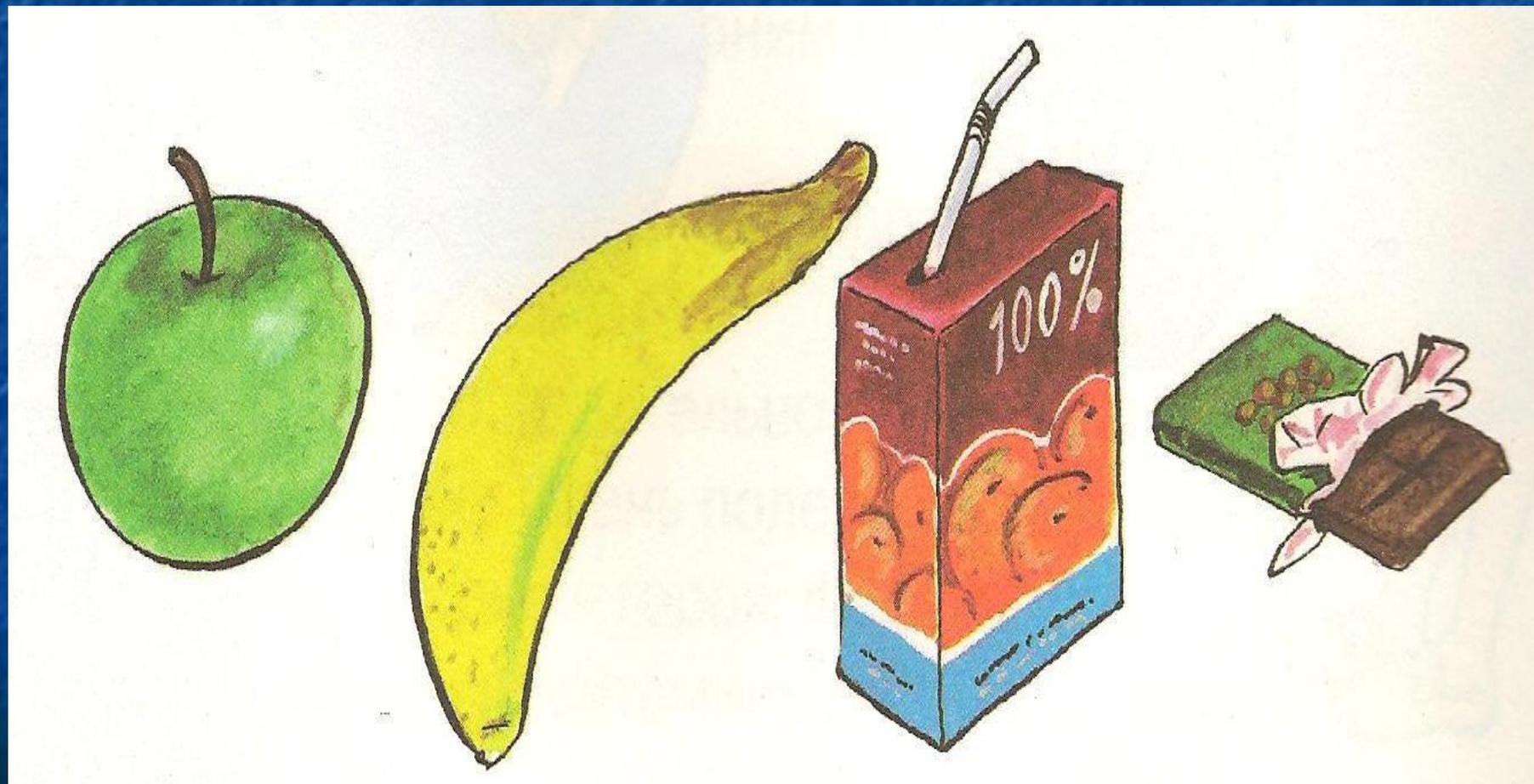
Какой обед можно назвать здоровым?



Какое питание нужно считать здоровым

- Разнообразное
- Богатое овощами и фруктами
- Регулярное
- Без спешки
- Однообразное
- Богатое сладостями
- От случая к случаю
- Второпях

Выбери себе завтрак



Сладкий сон

- Спать не меньше 10 часов
- Полезный сон с 21 часа до 7 часов утра
- Ужин за 1,5 – 2 часа до сна
- Не играть в шумные игры
- Не смотреть телевизор
- Комнату перед сном проветрить

Чистота – залог здоровья

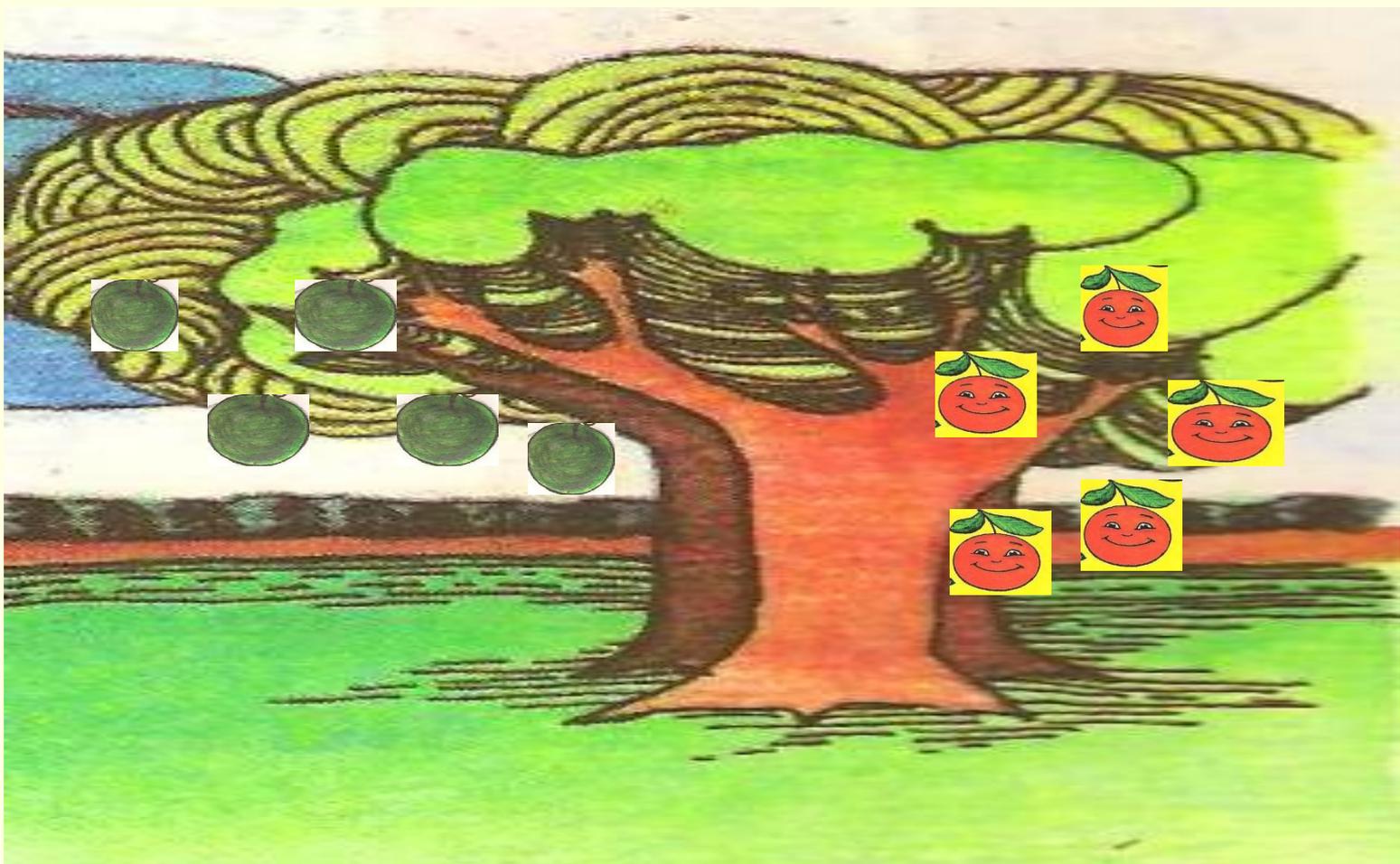
- Обувь, платье и жилище быть должны как можно чище
- У нас в школе есть закон – вход неряхам запрещен

Советы Ильи Муромца



- Перед телевизором-сиднем не сиди.
- А если уж фильм больно интересный либо мультики, так и это время можно для гимнастики использовать.
- Если ты сутулишься, возьми за спину палку, положи её на сгибы локтей и смотри себе мультики. Станешь стройным, как Алёша Попович.
- Если у тебя плоскостопие, катай ту же палку ногами.
- Если хочешь сильные руки иметь- возьми резиновое кольцо либо мячик и сжимай, пока не устанешь, то одной, то другой рукой.

КуриТЬ или не куриТЬ?



Я говорю «НЕТ!» курению



Расти здоровыми - вести здоровый образ жизни.

- Соблюдать чистоту.
- Правильно питаться.
- Сочетать труд и отдых.
- Много двигаться.
- Не иметь вредных привычек.

Будьте здоровы !