

**"Если хочешь быть здоров",**



**Я здоровье сберегу,**

**сам себе я помогу!**



Соблюдени  
е  
режима  
дня

Правильно  
е  
питание

**Здоровый  
образ  
жизни**

Нет  
вредным  
привычкам

Правильна  
я  
организац  
ия  
отдыха и  
труда

Зарядка,  
спорт,  
закаливани  
е

Соблюдени  
е  
правил  
гигиены

# Правила ЗОЖ



# 1. Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище.



*От простой  
воды и мыла  
У микробов  
тают силы.*

# 2. Правильно питайся!



**Прежде, чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть.**

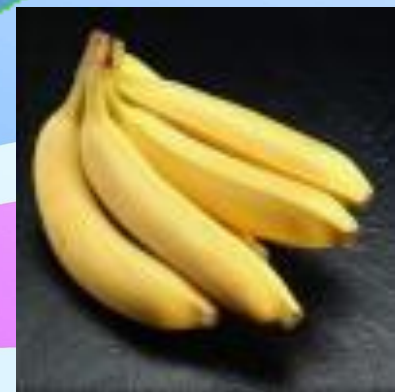
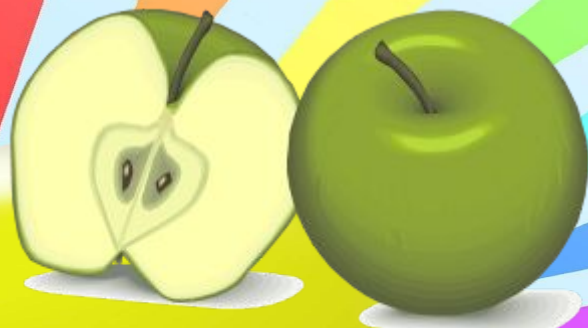
# Правильное питание



# Помогают организму расти

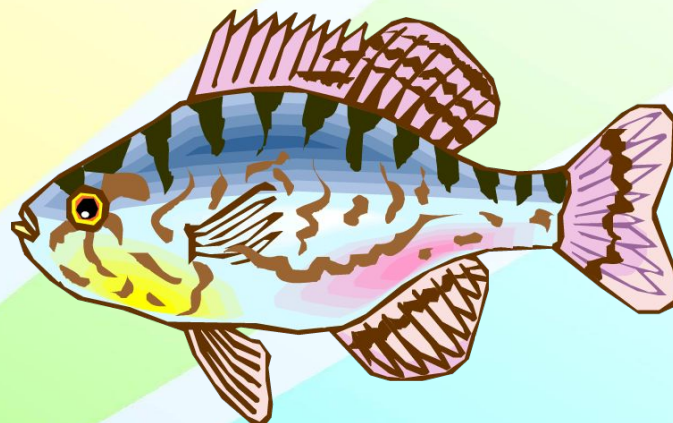


**Витамины.**





# Помогают сделать организм сильным





# 3. Правильно сочетай труд и отдых.



**Помни  
твёрдо,  
что режим  
Людям  
всем  
необходим.**

# 4. Больше двигайся!

*Люди с  
самого  
рождения  
Жить не  
могут без  
движения.*



**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ,  
ЗАКАЛЯЙСЯ!**



# Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.



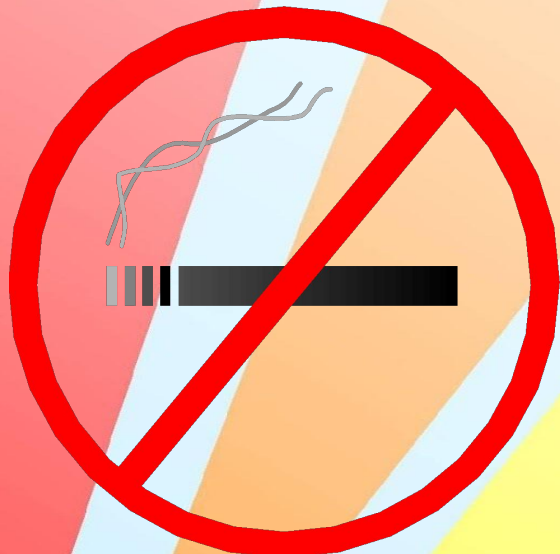
□ Воздушные ванны

□ Целебный солнечный свет

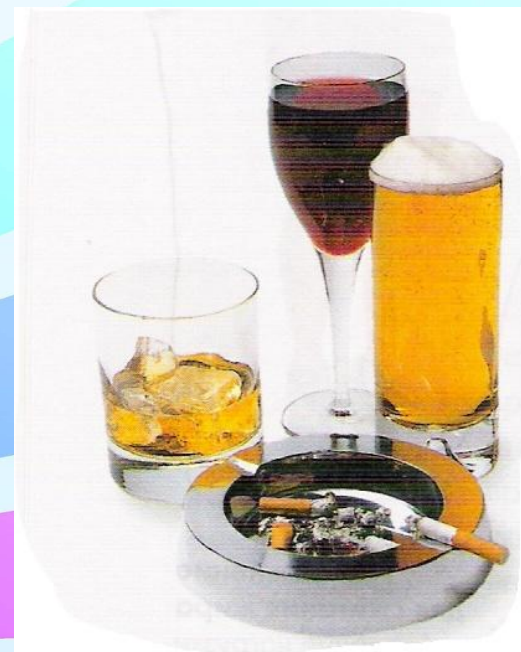
□ Водные процедуры



# 5. Не заводи вредных привычек!



*Дым вокруг от сигарет,  
Мне в том доме места нет.*



# Пословицы:

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье дороже денег.

Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.

Овощи – кладовая здоровья.

Чистота – залог здоровья.

Курить – здоровью вредить.

Кто вино любит, тот сам себя погубит.