



**З**ДОРОВ  
ЫЙ  
**О**БРАЗ  
**Ж**ИЗНИ

# Здоровый образ





# Соблюдай

## ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Живи в мире чистоты, здоровья и порядка

# Чистоту!



Чищу зубы  
утром и вечером



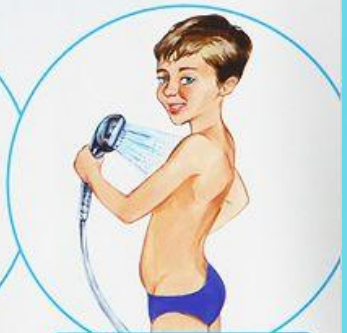
Умываюсь  
каждое утро



Мою руки (перед едой,  
после туалета и прогулки)



Мою голову  
и причёсываюсь



Принимаю душ  
или моюсь в ванной



Подстригаю  
ногти



Слежу за чистотой  
одежды



Чищу обувь



Мою посуду



Убираюсь  
в квартире

Содержи в чистоте своё тело, одежду,

# Правильно

1

## СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.

2.1

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

2.2

## МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3

## ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

4.1

## ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.

4.2

## ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

5

## НАПИТКИ

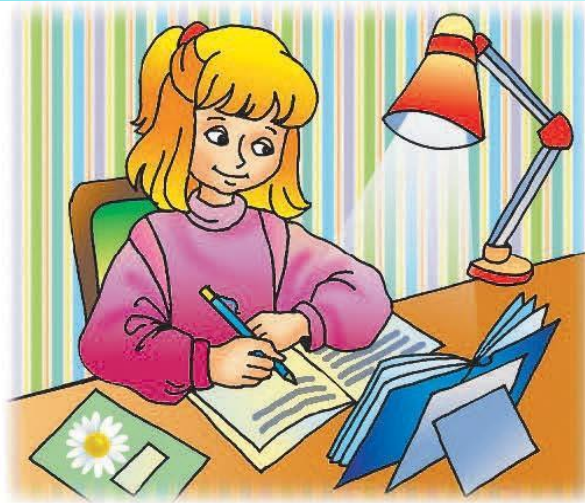
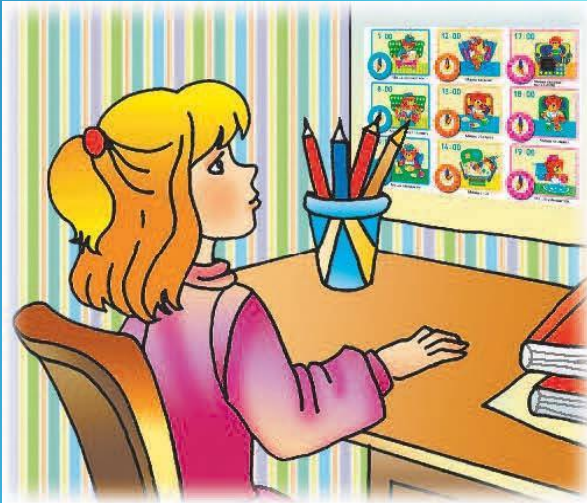
Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



Правильное питание – залог здоровья!



# Сочетай труд и



Чередуя труд и отдых - сохраняй

здоровье!



# Больше

# прыгай!



Движение – это  
жизнь!

# Не заводи вредных



# Загадки

Гладко, душисто, моет чисто  
Нужно, чтобы каждый было  
Что, ребята похвалю,  
Есть судья в каждой школе  
А на его спине кони  
Купируемся мы тут  
Ровно 45 минут  
В школе кони и дужайка,  
Он большой, как мяч  
Что за чудо угадайка?  
Футбольный,  
Если спелый - все довольны.  
Так приятен он на вкус!  
Что это за мяч?

( мыло

)

(полотенце

)

(спортза

л)

(лыжник

)

(арбу

з)



# Конкурс

## «Анаграммы»

1. ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура
2. ДКАЗАРЯ ( зарядка  
– )
3. ЛКАЗАКА ( закалка  
– )
4. ЛКАПРОГУ ( прогулка  
– )
5. ЕНГИАГИ ( гигиена  
– )

# Пословицы о


1. Чистота – **ЗОЖ** здоровья  
залог.....).
2. Здоровье в порядке – ( зарядке  
спасибо..... ).
3. Если хочешь быть здоров - ( закаляйся  
..... ).
4. В здоровом теле – здоровый ( дух  
..... ).
5. Чистота – лучшая ( красота  
..... ).
6. Кто аккуратен, тот людям ( приятен  
..... ).
7. Солнце, воздух и вода наши  
верные ... ( друзья  
..... ).



Вести здоровый образ жизни –

это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья:

- **соблюдать**
- **чистоту,**  
правильно  
питаться,
- **сочетать труд и**
- **отдых,**  
много двигаться,
- **не иметь вредных привычек.**



**Мы ЗА  
ЗДОРОВЫЙ  
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ  
теле -  
ЗДОРОВЫЙ дух!**



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

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

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,



**Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!**

**На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!**

**Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!**

**Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секрет  
Как здоровье сохранить.**





**Желаю вам  
крепкого  
здоровья!**



**2020**

**ГОД**

