



ЗДОРОВ
ЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ

Здоровый образ



Соблюдай

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Живи в мире чистоты, здоровья и порядка

Чистоту!



Чищу зубы
утром и вечером



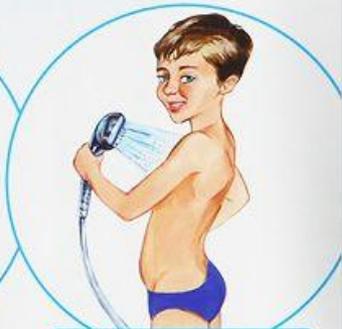
Умываюсь
каждое утро



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

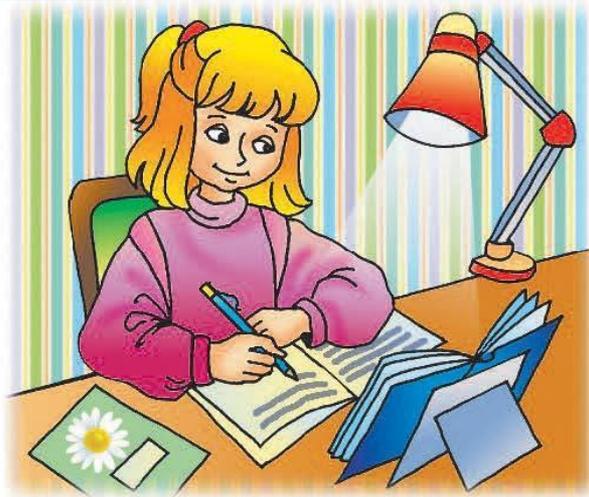
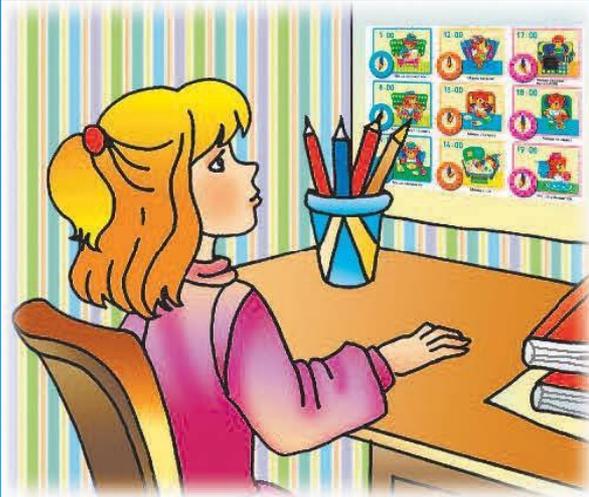
НАПИТКИ

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

играй!



Движение – это
жизнь!

Не заводи вредных



Загадки

Гладко, душисто, моет чисто
Нужно, чтобы каждый было
Что, ребята, похотелое,
Есть судна на руках в школе
А на ней кто-то 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

