

Здоровый

Образ

Жизни



WWW.168.RU

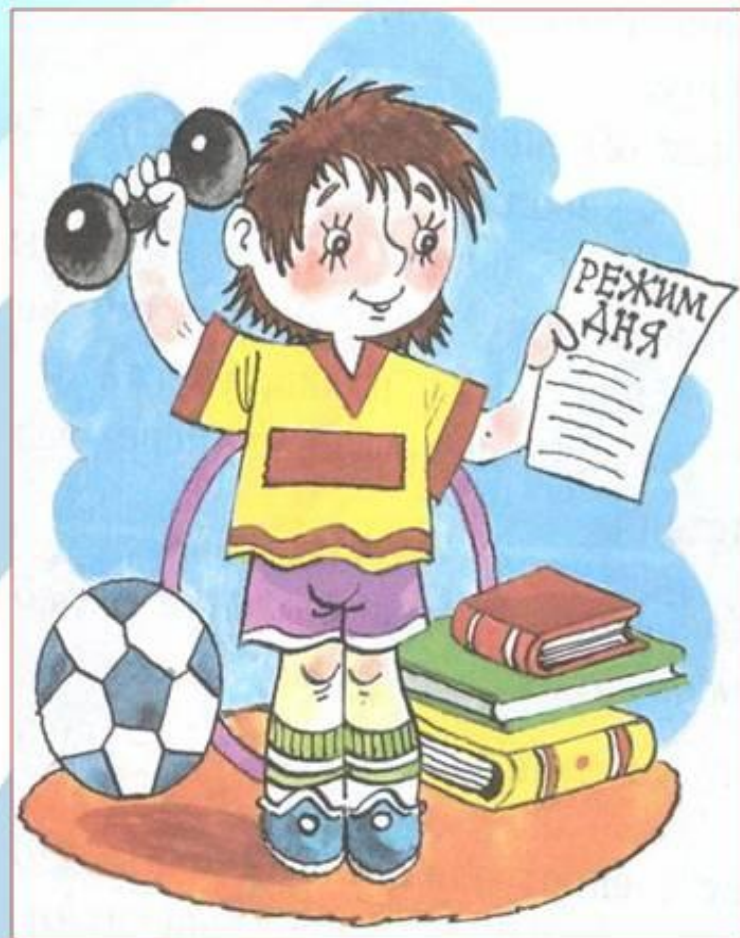
Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.*



Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

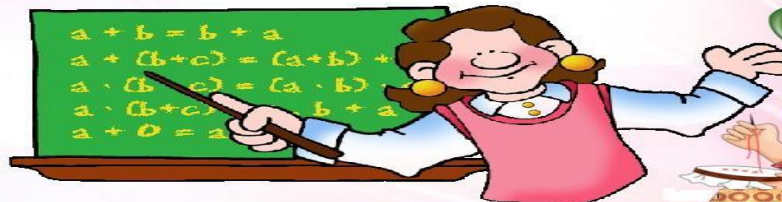
Режим дня – это
правильное
распределение времени,
на основные жизненные
потребности человека.



Режим дня



Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать





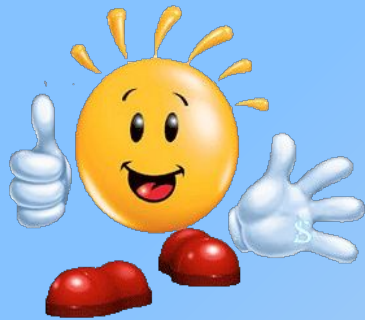
**ЗДОРОВЬЕ
В ПОРЯДКЕ —**

СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!



**Зарядка всем
полезна,
Зарядка всем
нужна.**

**От лени и болезни
Спасет нас она!
Зарядка**



Делай, как я!





Руки в стороны и
вниз,

Все присели,
поднялись.

А теперь давайте
вместе

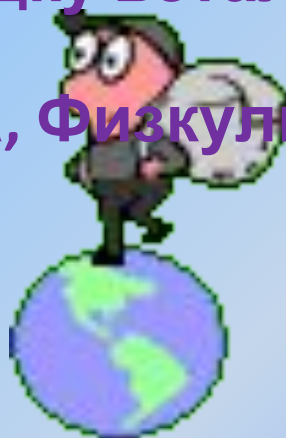
Все попрыгаем на
месте!

Шире шаг, руки выше,

Грудь свободно
дышит.

На зарядку встали
все!

Раз, два, Физкульт-
ура!





**Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся микстурой -
Мы здоровы целый год!**



**По утрам ты закаляйся,
Водой холодной
обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних
слов.**

Средства личной гигиены

гигиена



жилища



личная гигиена

гигиена



кожи

гигиена



питания

гигиена



Воды

гигиена



одежды

ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Утром умойся
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после
прогулки.



Моюсь в душе, потри тело
мочалкой.



Купаясь, не забудь помыть
пальчики на ножках.

ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся
микробы и начинают разрушать
гвозди зубов.

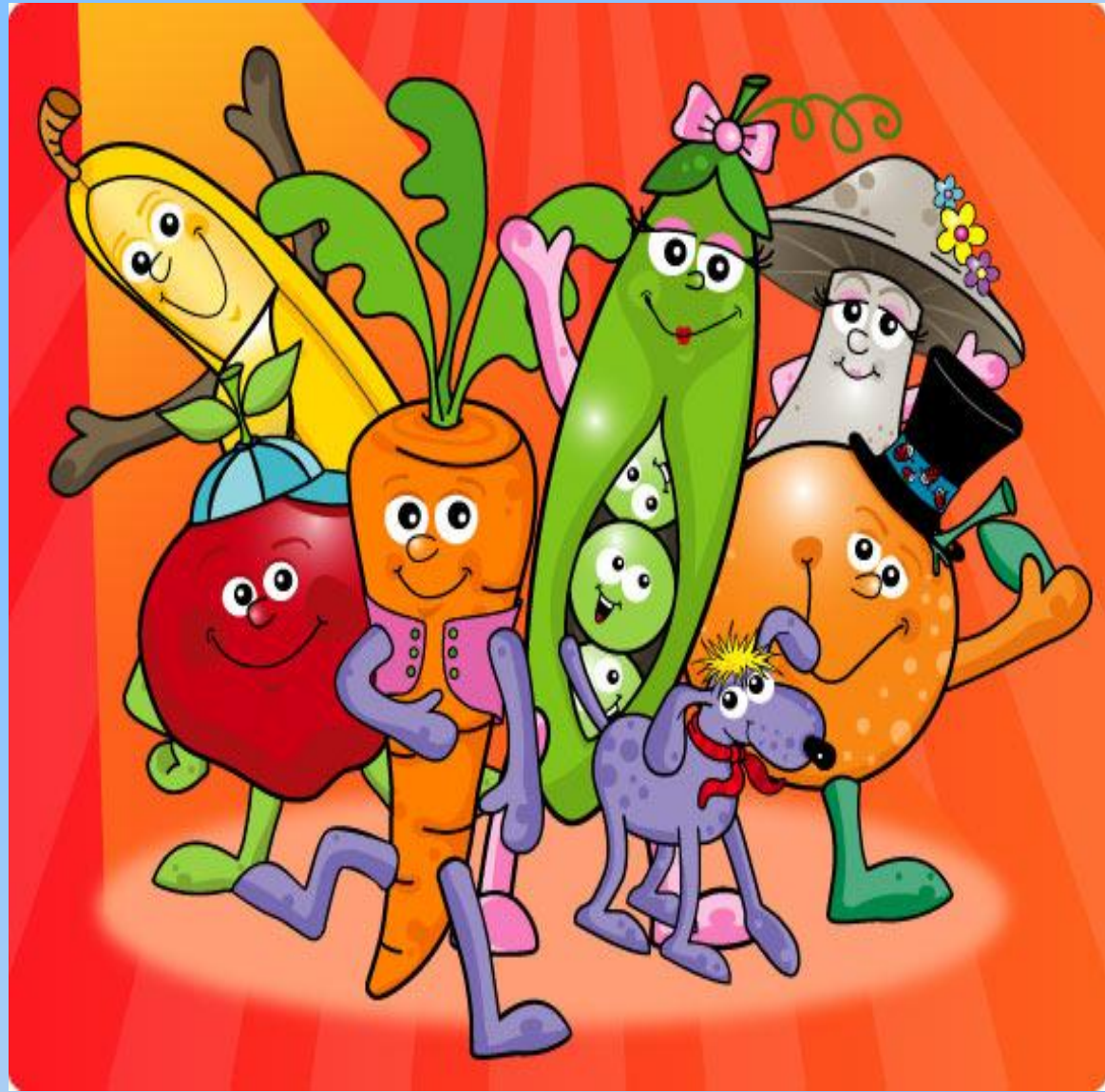
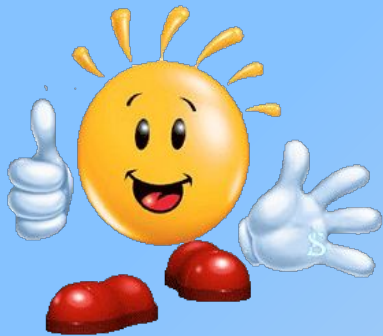


Бороться с микробами
тебе помогут воины-защитники —
зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы
утром и вечером, чтобы устранили
остатки пищи во рту.

**Повсюду чудесные
Есть витамины.
Они берегут нас
От всяких болезней.
Чем больше их в
пище,
Тем пища полезней.**



- **Без окошек, без дверей,
Полна горница людей**



**Красный, детки, но не мак,
В огороде – не буряк,
Сочный лакомый синьор.
Угадали?**



**Был ребёнок - не знал пелёнок,
Стал стариком - сто пелёнок на нём**