





денег дороже здоровье



Здоровье дороже денег.



всего добудешь , будешь
здоров!



Здоров будешь, всего
добудешь!

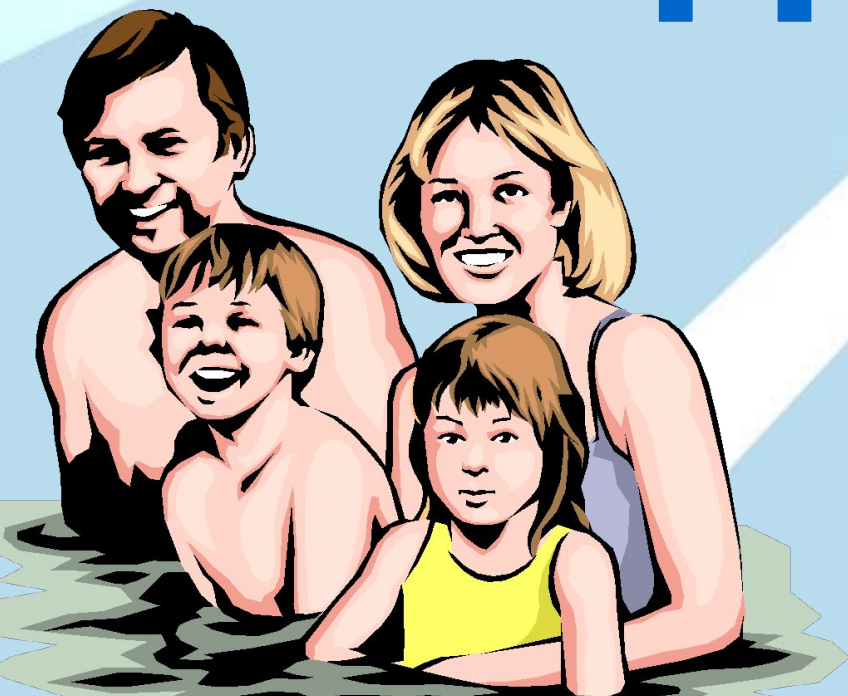


богатства дороже здоровье



Здоровье дороже богатства.

Здоровый образ жизни





Красивый, сутулый, сильный,
ловкий, бледный, румяный,
страшный, стройный, толстый,
крепкий, неуклюжий,
подтянутый.

Личная гигиена





Гигиена – это меры и
действия для сохранения,
поддержания здоровья,
чистоты.

Подумайте, почему для нашего здоровья очень важны здоровые зубы.

Как правильно чистить зубы?

1. Чисти зубы два раза в день;

2. Ешь здоровую пищу;

3. Меняй зубную щётку каждые три месяца;

4. Посещай стоматолога два раза в год;



«Правильное питание»



Как правильно питаться?

Нам надо есть примерно 4 раза в день.
Каждый раз пища должна содержать всё,
что нужно нашим клеткам.



Не увлекайтесь!



«Режим дня»



Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

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



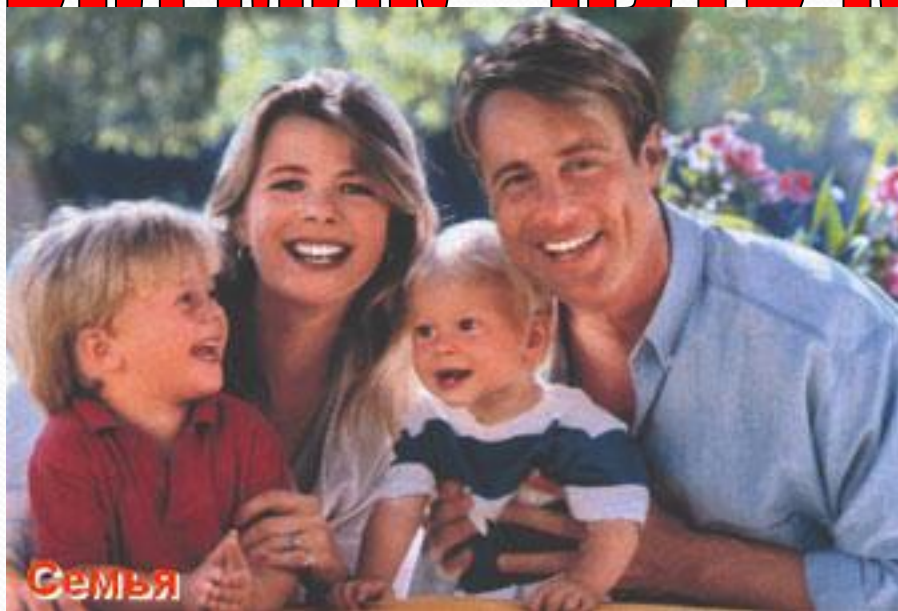
Режим дня

- 1. Зарядка.**
- 2. Умывание.**
- 3. Завтрак.**
- 4. Школьные уроки.**
- 5. Обед.**
- 6. Прогулка.**
- 7. Домашнее задание.**
- 8. Прогулка.**
- 9. Игры по интересам,
чтение книг.**
- 10. Душ.**
- 11. Сон.**

«Спортивная»



Здоровый мир - путь к успеху!



Семья