

# Путешествие в страну здоровья

**Здоровье в  
порядке –  
спасибо  
зарядке!**

# Зарядка

- Во время сна организм человека отдыхает, мышцы расслаблены, сердце работает спокойно, дыхание замедленно.
- Чтобы полностью включить организм в работу, необходимо проделать ряд упражнений, которые называются зарядка.
- Зарядка помогает организму перейти от состояния покоя к пробуждению, заряжает человека энергией и бодростью на весь день.



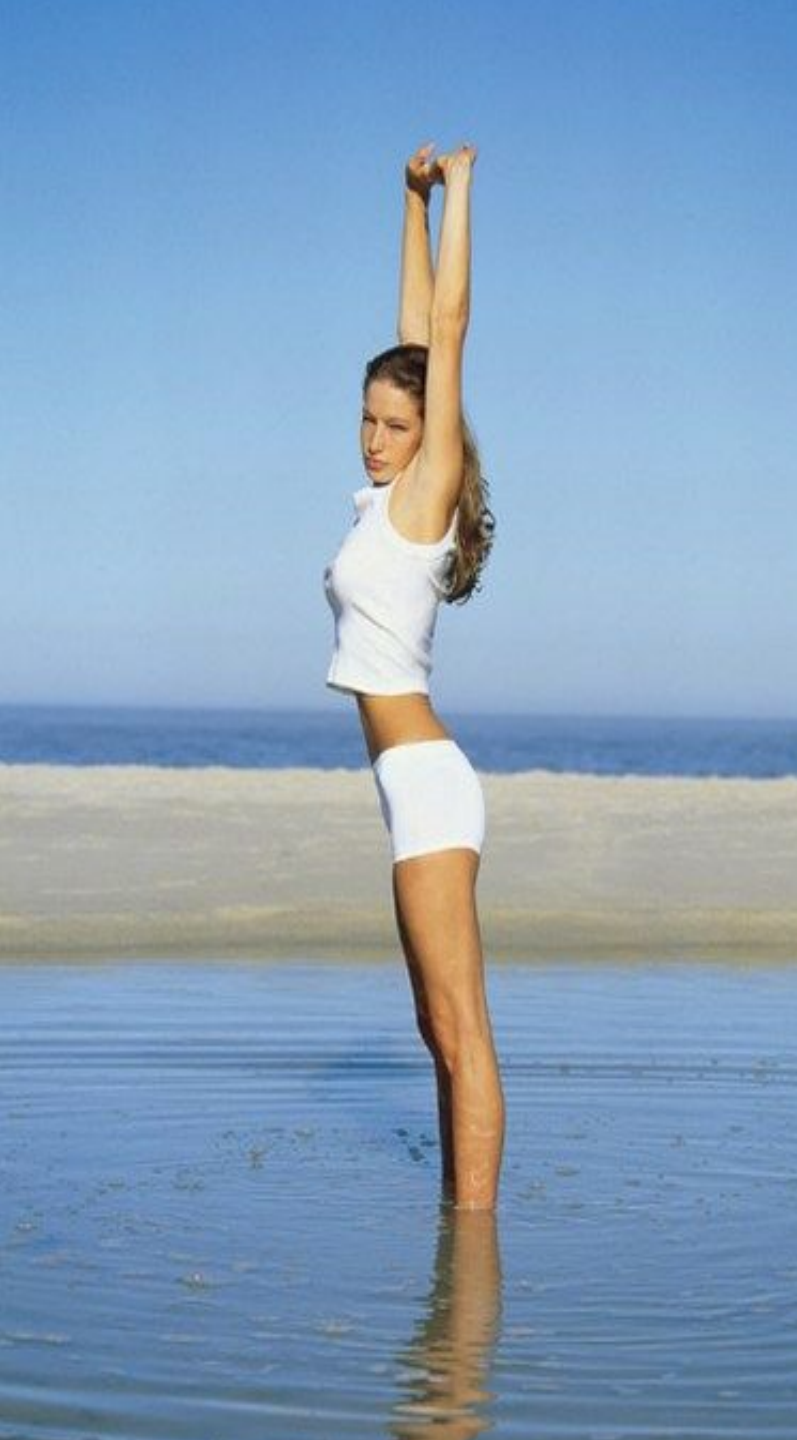


Сам себе я  
помогу, я  
осанку  
сберегу!

# Осанка

- Осанка – это привычная поза или манера человека держать свое тело.
- Осанка зависит от состояния позвоночника, от того, насколько слаженно работают мышцы, которые поддерживают тело в вертикальном положении.





**Стать  
здоровым ты  
решил, значит  
соблюдай  
режим!**



# Режим дня

- Правильный режим дня – это умение правильно распределять свободное время. Нужно во время делать уроки, чтобы успеть погулять. Необходимо делать все в одно и тоже время: вставать и ложиться, завтракать, обедать и ужинать.
- Несоблюдение режима, приводит к плохому самочувствию. Ребята часто болеют, быстро устают и часто находятся в плохом настроении.
- Каждый человек хочет быть здоровым и сильным, смелым и выносливым, для этого ему необходимо соблюдать режим дня.

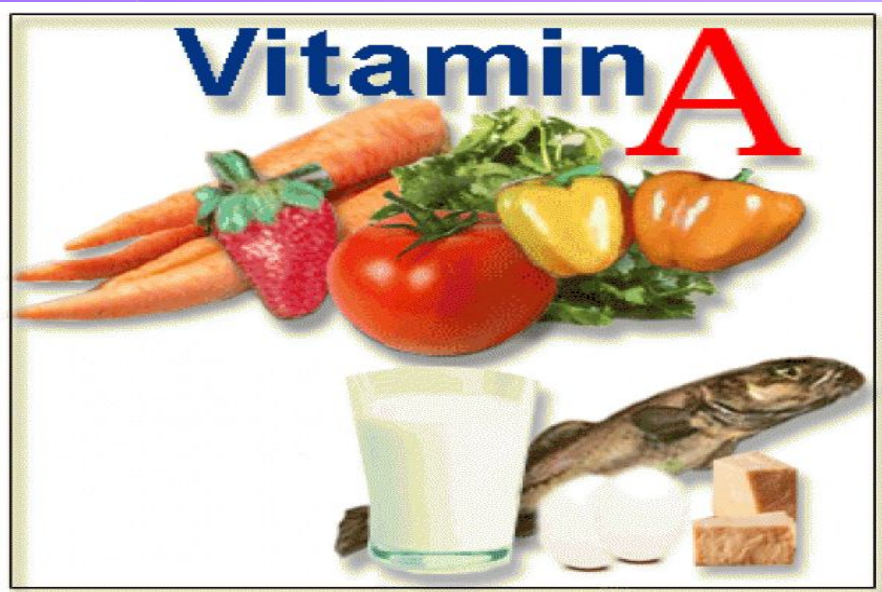


# Витамины

- Чтобы вырасти крепким и здоровым, нужно правильно питаться, то есть кушать полезную и здоровую пищу, в которой содержится много полезных витаминов. Надо есть овощи и фрукты, пить молоко, кушать творог и другие молочные продукты и, конечно, каши.



**Витамин А**



**Витамин В**



**Витамин С**



**Витамин D**





# Доброта

- Доброта — это проявление искренних, добрых чувств по отношению к кому или чему-либо. Доброта делает нас отзывчивыми и терпимыми, способными дарить окружающим заботу и любовь.

