

# Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

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

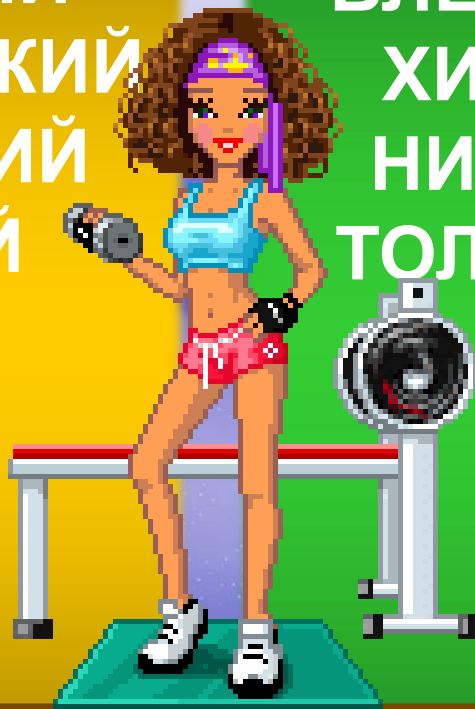




**СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА –  
НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!!!**



СУТУЛЫЙ  
КРЕПКИЙ  
НЕУКЛЮЖИЙ  
ВЫСОКИЙ  
ХУДОЙ



ГОРБАТЫЙ  
БЛЕДНЫЙ  
ХИЛЫЙ  
НИЗКИЙ  
ТОЛСТЫЙ

СТРОЙНЫЙ  
СИЛЬНЫЙ  
ЛОВКИЙ  
БОДРЫЙ  
ЭНЕРГИЧНЫЙ  
ВЕСЕЛЫЙ

**ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ... ЧЕЛОВЕК**

# Формула здоровья

Соблюдай

Больше

Нет вредным

Правильно

Закаляйся

Сочетай



двигайся!

труд и отдых!

питайся!

чистоту!

привычкам!



# *Соблюдай чистоту!*

*«От простой воды и мыла  
У микробов тают силы»*



# Что же нужно делать, чтобы победить микробов?



# *Больше двигайтесь!*




*«В путь – дорогу собирайся,  
За здоровьем отправляйся»*



# *Нет вредным привычкам!*



*«Я здоровье берегу,  
Сам себе я помогу»*



**Привычка - это то, что человек привык делать не задумываясь, почему он это делает и как.**



**КУШАТЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ**

**ЧАСТО ЕСТЬ СЛАДКОЕ**

**ТЕРЕТЬ ГЛАЗА  
ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ**

**ГРЫЗТЬ РУЧКИ И КАРАНДАШИ**

**НАДЕВАТЬ ЧУЖУЮ ОДЕЖДУ**

**ЧИТАТЬ ПРИ ХОРОШЕМ ОСВЕЩЕНИИ**

**ОБЕРЕГАТЬ ГЛАЗА ОТ УДАРОВ**

**ЧИСТИТЬ ЗУБЫ  
2 РАЗА В ДЕНЬ**

**СМОТРЕТЬ НА ЯРКИЙ СВЕТ**

**ПРОМЫВАТЬ ПО УТРАМ ГЛАЗА**

**ЧИТАТЬ ЛЁЖА**

**МЫТЬ УШИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**КУРИТЬ**

**КАТАТЬСЯ НА ЛЫЖАХ**

**ЗАКАЛЯТЬСЯ**

**СМОТРЕТЬ БЛИЗКО  
ТЕЛЕВИЗОР**

**ГРЫЗТЬ НОГТИ**

**ГУЛЯТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

**Вредные привычки**

**Полезные привычки**



**Ребята, берегите зрение!**

# Правильно питайся!



*«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть»*





**полезно**

**вредно**

## Витамин А



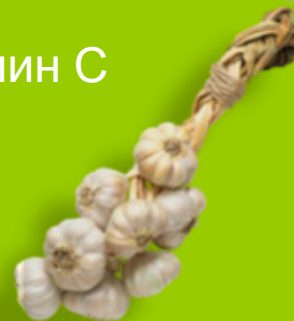
## Витамин В

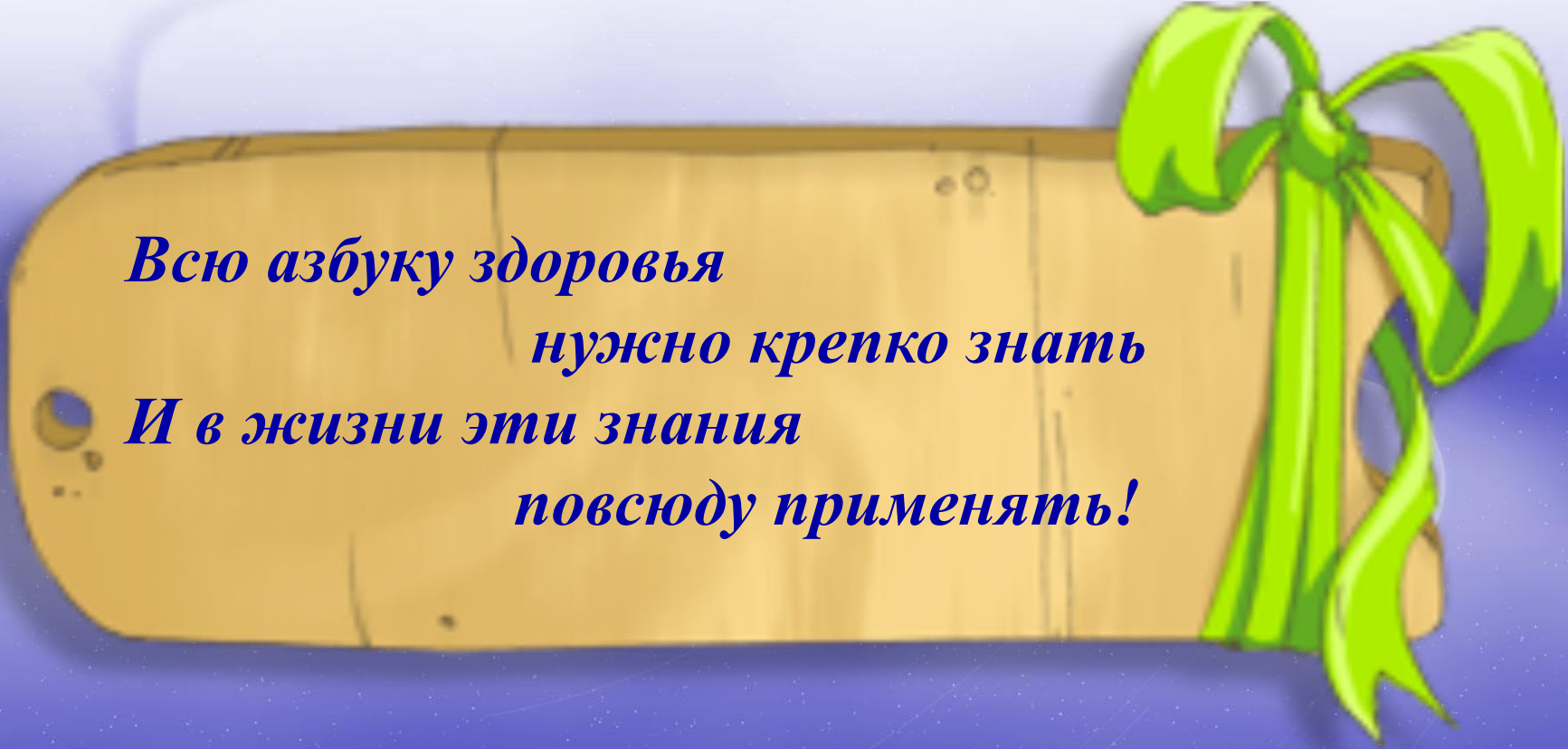


## Витамин Д



## Витамин С





*Всю азбуку здоровья  
нужно крепко знать  
И в жизни эти знания  
повсюду применять!*



**дороже**

**здоровье**

**золота**

**В**

**ЗДОРОВОМ**

**ТЕЛЕ**

**ДУХ**

**ЗДОРОВЫЙ**



**Здоровья**

**Чистота**

**Залог**

**руках**

**моё**

**здоровье**

**в**

**моих**



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

