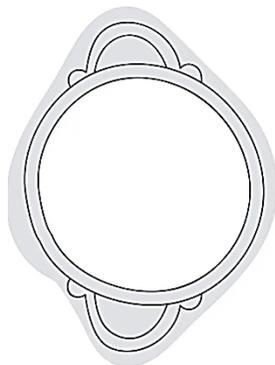




Привыкаю к распорядку:
Утром делаю зарядку

Положи на тарелку
только полезную еду

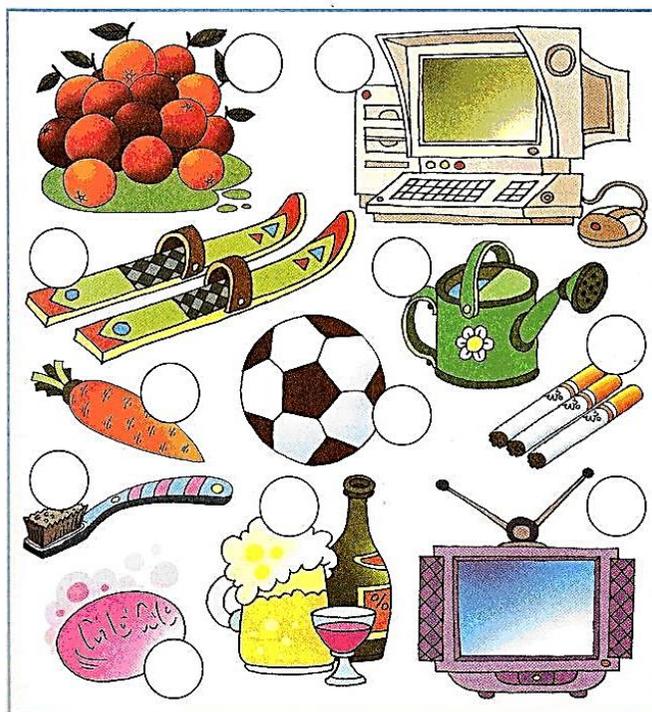


«Зажги» светофор здоровья!

Зелёный кружок — то, что помогает человеку вести здоровый образ жизни.

Жёлтый кружок — то, к чему нужно относиться осторожно.

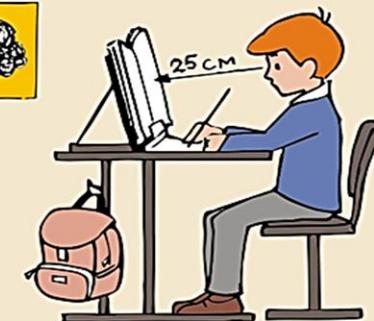
Красный кружок — то, что вредит здоровью.



Душ всегда полезен нам —
По утрам и вечерам



Еда для нас нужна всегда,
Полезной быть должна еда



Когда за партой я сижу —
Спину прямо я держу



Уроки сделал и пошел
Во дворе играть в футбол



Чтоб за партой не зевать,
Вовремя ложитесь спать

ПРОДОЛЖИ ФРАЗУ:

1. Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай...
2. Утром в семь звенит настырно наш весёлый друг...
3. На зарядку встала вся наша дружная...
4. Режим, конечно, не нарушу - я моюсь под холодным ...
5. После душа и зарядки ждёт меня горячий...
6. Всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам ...
7. После обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе ...
8. Смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно...

Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна

режим дня

гигиена

правильное питание



зарядка

закаливание

сон



Чтобы мне здоровым быть,
Надо овощи любить.
Свёкла, репка, лук, морковь —
Моя первая любовь.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.



Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПАМЯТКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ