

Здоровый



образ жизни

Семья

Семья

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

Лечит маленьких детей,
Лечит птичек и зверей,
Сквозь очки свои глядит
Добрый доктор



**Солнце, воздух и вода –
наши лучшие друзья!**

С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.



Больше гулять на свежем воздухе



Кататься на велосипеде



Катать на роликах



Купаться



Кататься на лыжах

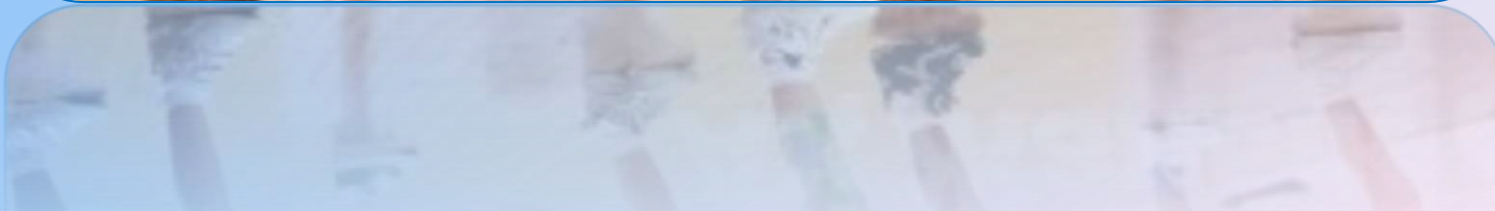


Кататься на санках



Кататься на коньках

Ну а утром не ленись –
На зарядку становись!



Там, где грязь, живут микробы.
Мелкие – не увидеть.
Их, микробов, очень много,
Невозможно сосчитать.
Мельче комаров и мошек
В много-много тысяч раз.
Тьма невидимых зверюшек
Жить предпочитают в нас.



Что же нужно делать,
чтобы победить микробов?

Соблюдать чистоту
(гигиену)
тела



Соблюдать чистоту одежды



Соблюдать чистоту дома



Правильно питайся!

*«Прежде чем за стол вам сесть,
Вы подумайте, что съесть»*





полезно

вредно



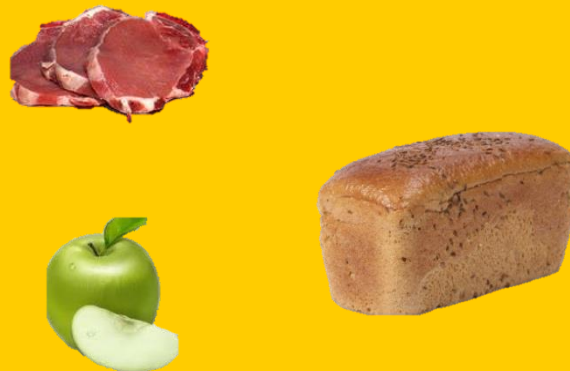
Витамины нам полезны,
Это точно знаю.
Только их не из таблеток
Я употребляю.
Получаю их из пищи
Вкусной и полезной.
Где же прячутся они?
Очень интересно.

Витамин А



Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть .

Витамин В



Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит

Витамин Д



Если вы хотите чтобы наши кости и зубы были здоровыми.

Витамин С



Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми.

Пирамида здорового питания.





Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
**Здорово здоровым
быть!!!**



БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ !!!