

Путешествие в Страну Здорового образа жизни.

**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ГОРОД ГИГИЕНЫ

**“Чистота-залог
здоровья”**



1. ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА?

Личная гигиена-это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

2. ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ? На грязных руках

**содержится большое
количество микробов,
которые попадая с пищей в
рот, могут вызвать
заболевание.**

3. ЗАЧЕМ НАДО КОРОТКО СТРИЧЬ НОГТИ?

**Под ногтями собираются
грязь и микробы-
возбудители заразных
болезней.**

**4. СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ
НЕОБХОДИМО УМЫВАТЬСЯ?**

**Умываться необходимо 2
раза в день – утром после
сна и вечером перед сном.**

5. КАК ЧАСТО НУЖНО МЫТЬ ВСЁ ТЕЛО И ГОЛОВУ?

***Всё тело и голову необходимо
тщательно мыть мылом и
мочалкой не реже одного раза в
неделю.***

6. КАК ЧАСТО НУЖНО МЫТЬ РУКИ?

Руки нужно мыть несколько раз в день-перед едой, после посещения туалета, придя с улицы, после общения с животными и тд.



**ГОРОД ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ**

**“Будешь правильно питаться-
здоровьем будешь знаться!”**

питания:

Никогда не переедать.

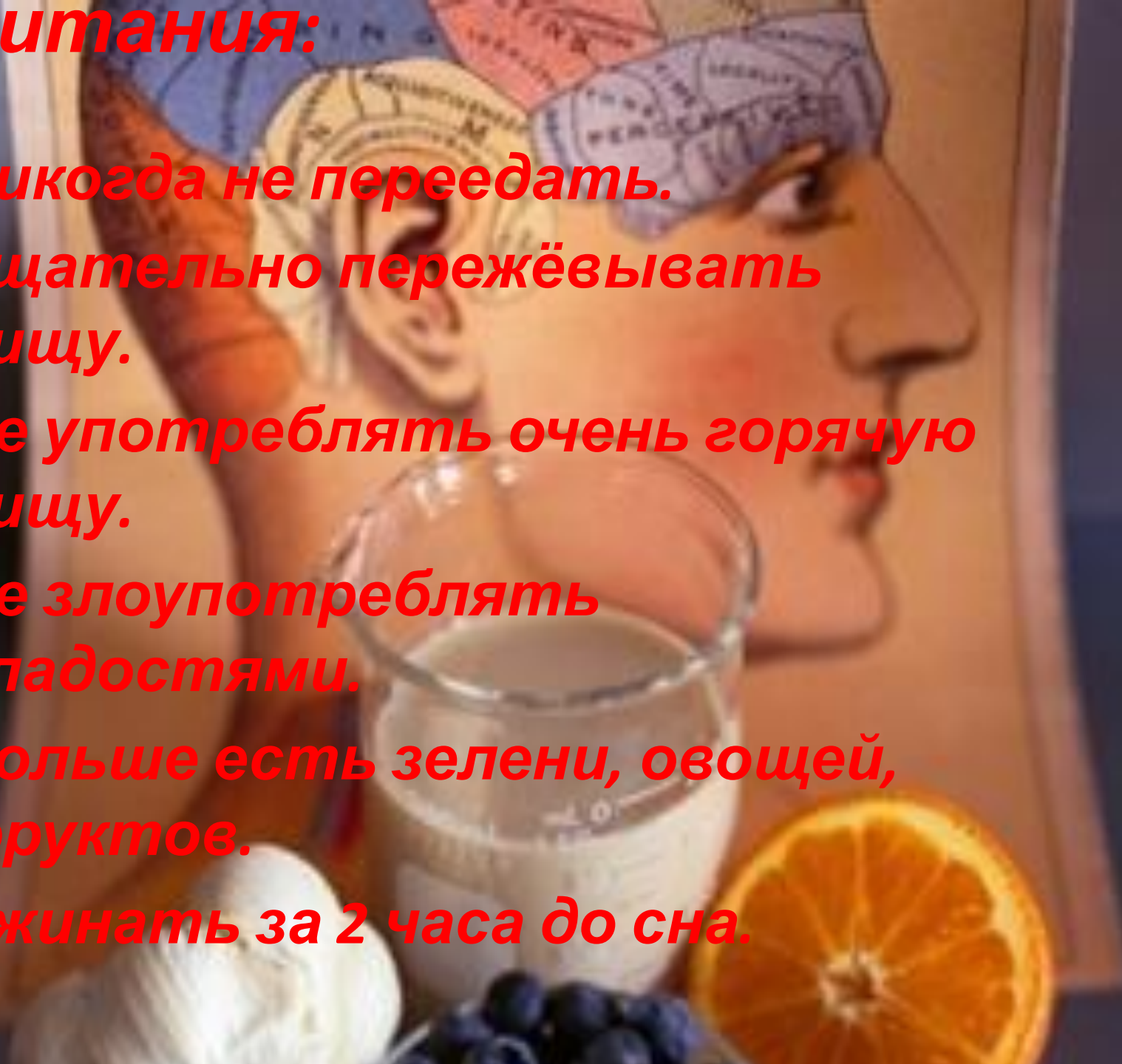
Тщательно пережёвывать пищу.

Не употреблять очень горячую пищу.

Не злоупотреблять сладостями.

Больше есть зелени, овощей, фруктов.

Ужинать за 2 часа до сна.



ГОРОД ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ.

**“Чтоб здоровым и сильным быть,
надо всем со спортом дружить!”**



БОЛОТО ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

Вредные привычки пусть горят, как спички.



Смолы и никотин
0,040 2,62 0,005
по табачному

ALER!
ВНИМАНИЕ! Вредные привычки
вредят вашему здоровью.

“НУ ПОГОДИ!”

Почему Волк взял в рот несколько сигарет?

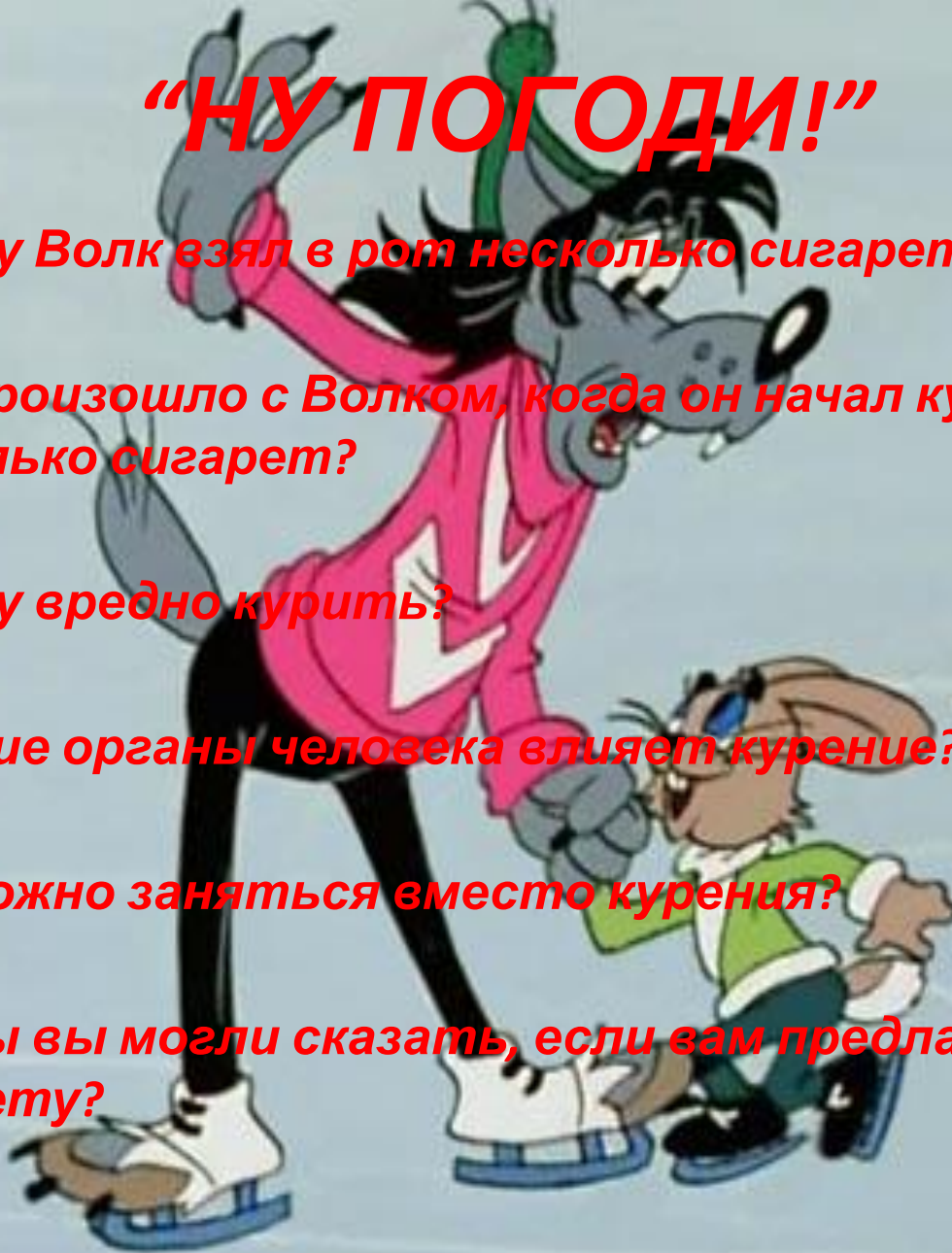
Что произошло с Волком, когда он начал курить сразу несколько сигарет?

Почему вредно курить?

На какие органы человека влияет курение?

Чем можно заняться вместо курения?

Чтобы вы могли сказать, если вам предлагают закурить сигарету?



ГОРОД ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ.

***“Больше улыбайтесь, каждым днём
вы наслаждайтесь”***

