

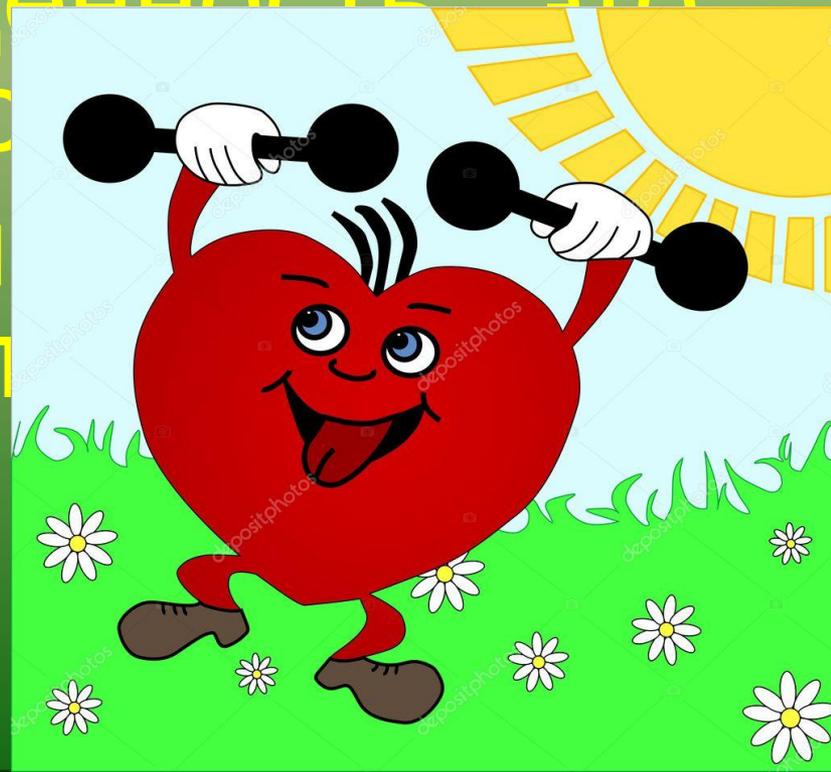
**«Мое здоровье
в моих руках»**



الحسين

Главное в жизни - это
здоровье!
С детства попробуйте это
понять!

Главная ценность - это



От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни

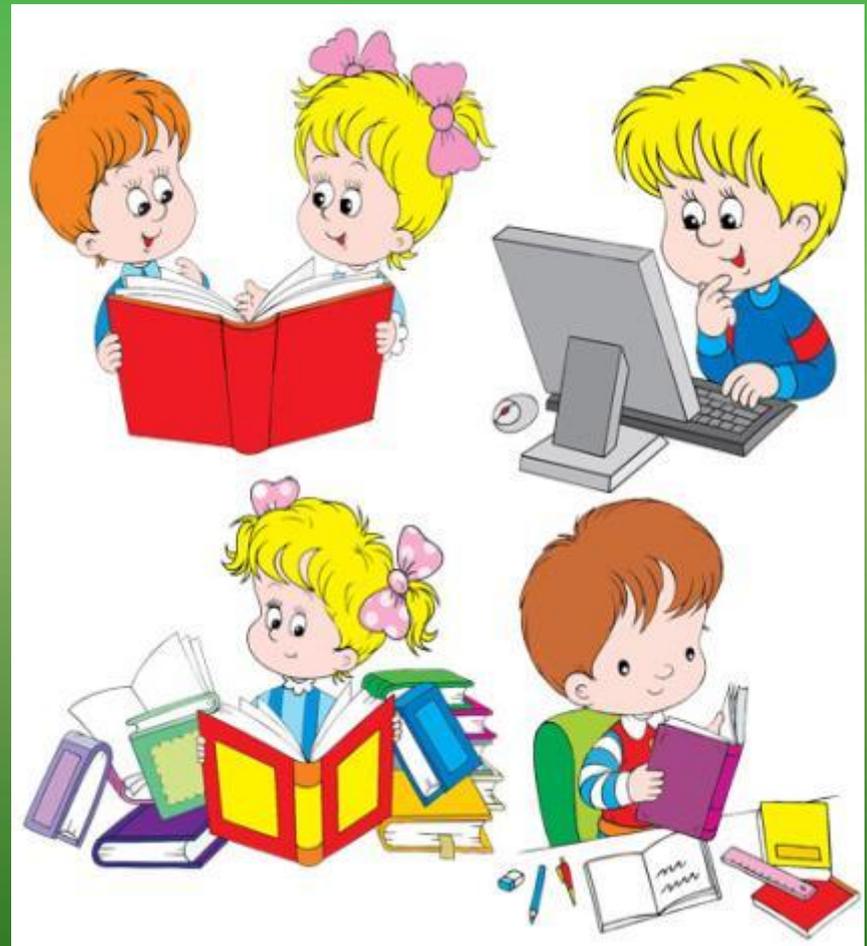


Что способствует сохранению и укреплению здоровья

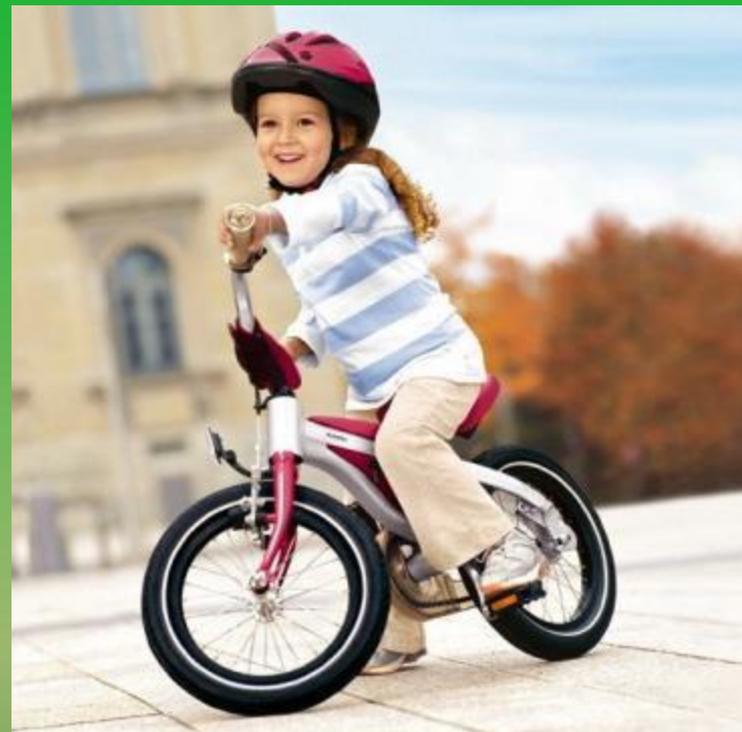
- правильное питание
- закаливание
- соблюдение режима труда и отдыха
- личная гигиена
- двигательная активность
- безопасное поведение дома, на улице, на работе

Режим дня школьника

- Пробуждение
- Утренняя зарядка
- Завтрак
- Занятие в школе
- Обед
- Прогулка
- Приготовление уроков
- Ужин
- Свободное время
- Сон



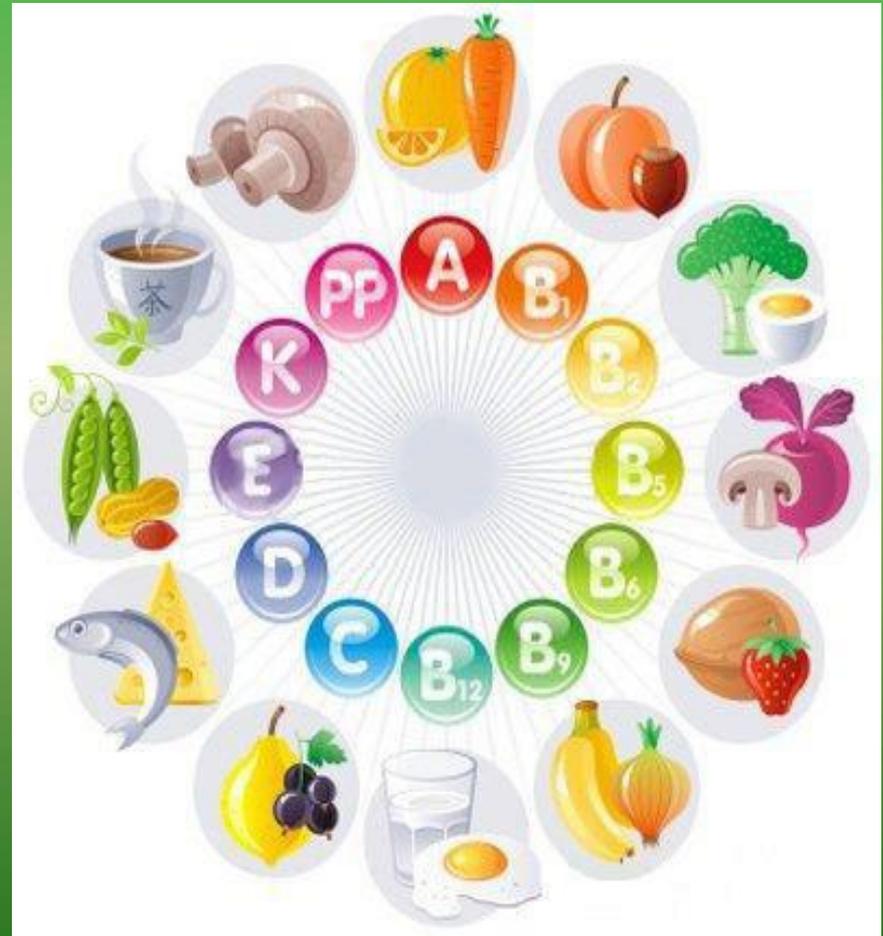
- **Быть здоровым - значит быть физически и духовно полноценным человеком.**



- **Здоровье –это одна из самых главных ценностей человека, источник радости.**

Витамины

- Витамины помогают думать, двигаться, защищаться от токсинов и инфекций.
- Витамины содержатся в овощах, фруктах.



Что нельзя пить и есть детям?



Пищевые добавки и



Синтетические добавки довольно часто образуют пищевую аллергию, которая проявляется в форме дерматита.



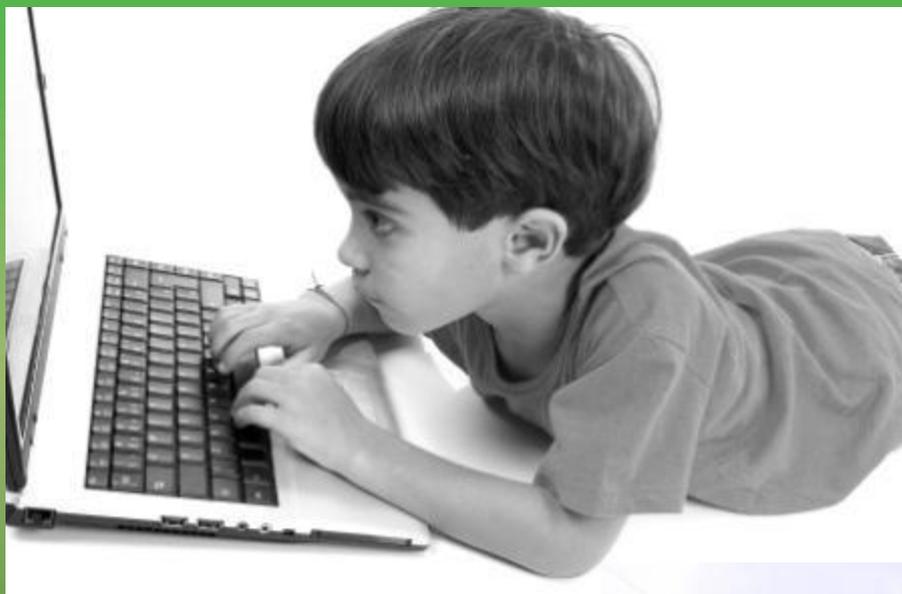
здоровье человек

«Чистота — залог здоровья».

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Как делать нельзя



СОН

Для ребёнка важен
достаточный по
продолжительности ночной
сон (8-10 часов).



Если вы всё-таки заболели,
вам придётся обратиться к
врачу. Но какому?



ПЕДИАТР



***Спасибо
за внимание***

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И
СВОИХ БЛИЗКИХ!**

