

# ***ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ?***

*Что такое здоровье и как его  
беречь?*

***ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ПРАВИЛЬНАЯ,  
НОРМАЛЬНАЯ РАБОТА ВСЕГО  
ОРГАНИЗМА.***



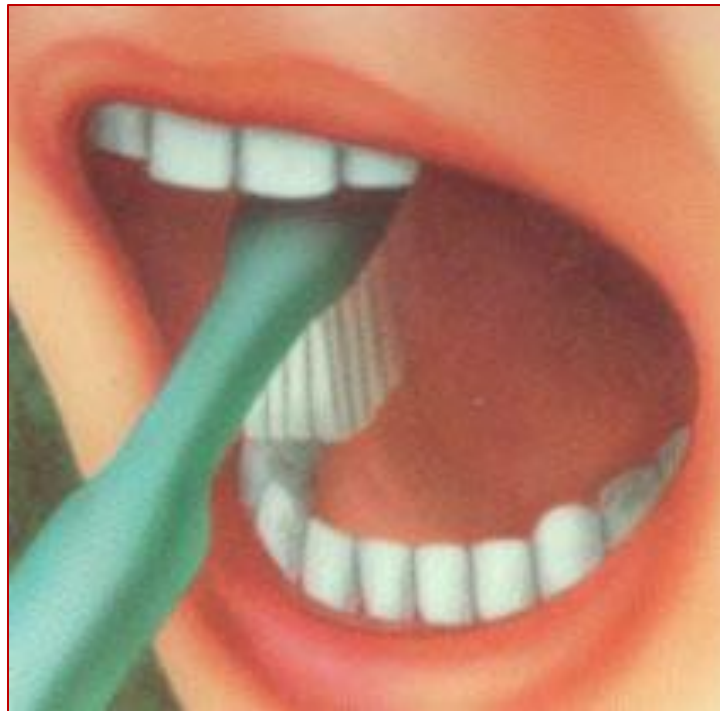
# ***ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ МЕНЬШЕ БОЛЕТЬ?***



1. БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ, БЕГАТЬ,  
ПЛАВАТЬ, КАТАТЬСЯ НА КОНЬКАХ,  
САНКАХ, ДЕЛАТЬ УТРЕННЮЮ  
ЗАРЯДКУ.



2. КАЖДЫЙ ДЕНЬ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ  
ЧИСТИТЬ ЗУБЫ, ПРИНИМАТЬ ДУШ,  
ОБТИРАТЬСЯ МОКРЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ.



3. ОДЕВАТЬСЯ ТАК, ЧТОБЫ НЕ  
ПЕРЕГРЕВАТЬСЯ И НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАТЬСЯ.



## 4. СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ.



# 5. СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ.





# 6. ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!



НАША ПИЦЦА СОСТОИТ ИЗ ЖИРОВ,  
БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ, ВИТАМИНОВ



ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?  
ЕСТЬ ОТВАРНУЮ, А НЕ ЖАРЕНУЮ  
ПИЩУ.



ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ.



# НЕ ПЕРЕЕДАТЬ, СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ МНОГО ЖИРНОЙ,  
СЛАДКОЙ, СОЛЁНОЙ ПИЩИ.



# УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ЕСТЬ?



◆МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ.

НЕ ТОРОПИСЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.

ВО ВРЕМЯ ЕДЫ И ПОСЛЕ ПОЛЬЗУЙСЯ САЛФЕТКОЙ.

НЕ РАЗМАХИВАЙ РУКАМИ.

НЕ РАЗГОВАРИВАЙ.

ПОЛЬЗУЙСЯ ОБЩИМ ПРИБОРОМ, КОТОРЫЙ ЛЕЖИТ У БЛЮДА,  
ЧТОБЫ ВЗЯТЬ ПИЦЦУ С ОБЩЕГО БЛЮДА.

НЕ КОПАЙСЯ В ОБЩЕМ БЛЮДЕ, ЧТОБЫ ВЗЯТЬ ЛУЧШИЙ КУСОК.  
БЕРИ ТОТ, КОТОРЫЙ ЛЕЖИТ К ТЕБЕ БЛИЖЕ.

НЕ КЛАДИ НА ТАРЕЛКУ СРАЗУ МНОГО ПИЦЦЫ.

КОСТИ, ОСТАТКИ ХЛЕБА ОСТАВЛЯЙ НА ТАРЕЛКЕ.

