



Путешествие по океану  
Здорового Образа Жизни

зож

# Остров «Чистюля»

1) Ускользает как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоет руки мне!

2) Зубов много, а ничего не ест.

3) Я увидел свой портрет,  
Отошел - портрета нет.

4) Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
Пока она гуляла,  
Спинка розовою стала

5) На одной горе много травы, да скот эту траву не ест.

# Остров «Витаминка»

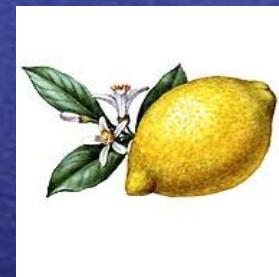
• А



В



С



# Остров « Потрудись и отдохни»

Все ребята дружно встали  
И на месте зашагали.  
На носочках потянулись,  
Как пружинки, мы присели  
И тихонько разом сели.

# Остров «Вредные привычки»

- **Курение** В табаке содержится много вредных веществ, а самое главное- никотин. Курильщики страдают тяжелыми заболеваниями. У детей задерживается рост, снижается зрение. Дети отстают в учебе.
- **Алкоголь** Он нарушает координацию, увеличивает агрессивность. Алкоголь вызывает привыкание, нарушает работу сердца, разрушает печень и нередко приводит к смерти.
- **Наркотики** - Вещества, к которым человек привыкает после нескольких раз применения и уже не может без них обойтись. Зависимость от наркотиков может толкнуть человека на преступление. А применение шприцев для введения наркотиков ведет к заражению опасной болезнью- СПИДом.

# Остров «Пословицы о здоровье»

- Кто излишне полнеет, тот стареет.
- Двигайся больше, проживешь дольше.
- В здоровом теле - здоровый дух.
- Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке.
- Чистота- залог здоровья.

# Остров «Полезные советы»

*Вы должны знать свое тело,  
Знать и любить.  
Самое первое дело-  
В мире с ним жить.  
Каждую клеточку тела  
Нужно понять,  
Пользоваться умело  
И охранять.*

The background of the image is a wide-angle photograph of a seascape. The water is a deep, vibrant blue, with small, gentle ripples across its surface. Above the horizon, the sky is a lighter shade of blue, dotted with wispy, white clouds. In the upper left corner, there is a soft, glowing effect with hints of yellow and green, suggesting either a sunrise or sunset.

Здоровым будешь - все добудешь!  
Спасибо за внимание!