

**Будь здоров**



Льется чистая водица  
Мы умеем сами мыться.  
Порошок зубной берем,  
Крепко щеткой зубы трем.  
Моем шею, руки, уши.  
После вытремся по суше.  
Поверни головку вправо,  
Поверни головку влево.  
Поверни головку вниз.

Раз, два, три, четыре, пять –  
Начинаем мы вставать.  
Ну-ка, быстро – не ленись,  
На зарядку становись!  
Раз, два, три, четыре –  
Руки выше! Ноги шире!  
И наклон туда – сюда,  
Как по горочке вода!  
Я водички не боюсь,  
Из ведёрка оболюсь.  
Будем закаляться,  
Спортом заниматься!





Чтобы вести здоровый образ жизни, нужно правильно питаться. Наша пища является источником «горючего» - энергии. Правильное питание - это здоровое питание, подходящее конкретному человеку, употребляемое во время и нужным образом. А чем нужно питаться чтобы быть здоровым? Что нельзя? Нельзя есть чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. Чтобы быть здоровым, нужно питаться правильно, есть продукты, содержащие витамины.

Закаляйся, если  
хочешь быть здоров!  
Постарайся позабыть  
про докторов.  
Водой холодной  
обтирайся, если  
хочешь быть здоров!  
Будь умерен и в  
одежде и в еде,  
Будь уверен на земле  
и на воде,  
Всегда и всюду будь  
уверен и не трусь,  
мой друг, нигде!





**Потребность во сне зависит от возраста.** Новорожденные спят около 20 часов в сутки, дети от 2 до 4 лет — около 16 часов, 4-5-летним детям следует обеспечить 13-часовой сон, дети 6–7 лет должны спать 12 часов, а подросткам необходимо 9 часов сна.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**