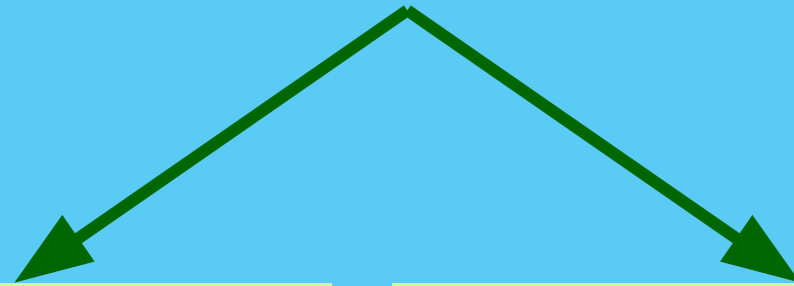


**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ
БЫТЬ ЗДОРОВ...**



СТРОЕНИЕ



ВНЕШНЕЕ

ВНУТРЕННЕЕ

**В путь дорогу
собираемся, за здоровьем
отправляемся!!!**



**КЛЯТВА
Здоровячков**

**Я
ЗДОРОВЬЕ
СБЕРЕГУ
САМ СЕБЕ
Я ПОМОГУ!**



Первомайский

Режим дня

7 ч	Подъём. Зарядка. Утренний туалет.
Завтрак.	
8.30 ч - 13 ч	Занятия в школе.
13 ч – 14 ч	Возвращение домой. Обед.
14 ч – 16 ч	Отдых. Прогулка.
16 ч – 18 ч	Приготовление уроков.
18 ч – 19 ч	Любимые занятия. Помощь по дому.
19 ч - 19.30 ч	Ужин.
19.30 - 20.45 ч	Чтение. Просмотр телепередач. Спокойные игры.
21 ч	Подготовка ко сну. Сон.



H
T B

Полезные продукты



Неполезные продукты

"Сникерс"

яблоки

шоколадные конфеты

морковь

подсолнечное масло

капуста торты

чипсы груши геркулес жирное мясо

пепси

кефир

фанта



Выберите слова для характеристики здорового человека:

1 - красивый

2 - сутулый

3 - толстый

4 - крепкий

5 - ловкий

6 - бледный

7 - румяный

10 - сильный

9 - стройный

8 - подтянутый



11 - неуклюжий

**Правильное
питание**

**Соблюдение
режима дня**

**Закаливание,
физическая
культура,
зарядка**

**Правильная
организация
отдыха и
труда**

**Здоровый
образ
жизни**

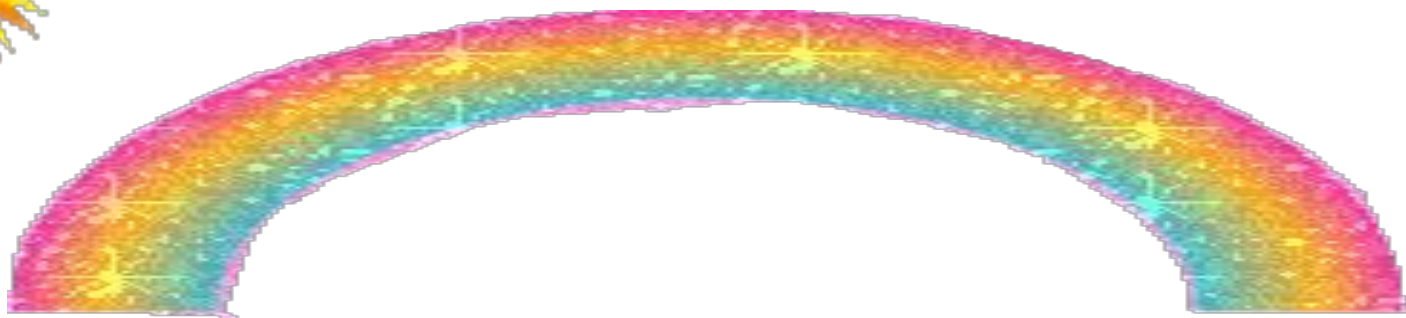
**Соблюдение
правил гигиены**

**Доброе
отношение
к природе,
людям**

**Нет вредным
привычкам**

Будьте здоровы!





МОЛОДЦЫ!

