

# Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!

1. Режим дня.
2. Личная гигиена.
3. Движение - это жизнь.
4. Правильное питание.



# Что такое режим дня?

Режим - это распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна.

## Для чего нужен режим дня?

Помогает:

- стать организованным;
- стать ответственным;
- ценить своё и чужое время;
- хорошо учиться и расти здоровым.



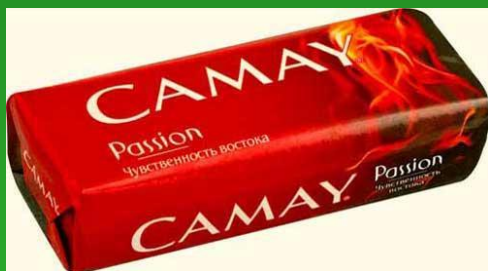
# Что такое личная гигиена?

Личная гигиена - это уход за своим телом и жилищем.





**Соблюдай  
чистоту рук!**



**Соблюдай  
чистоту тела!**



**Соблюдай  
чистоту  
жилища!**





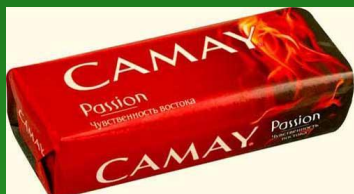
**Береги зубы!**



**Следи за ногтями и  
волосами!**



# Отгадки



Мыло



Полотенце



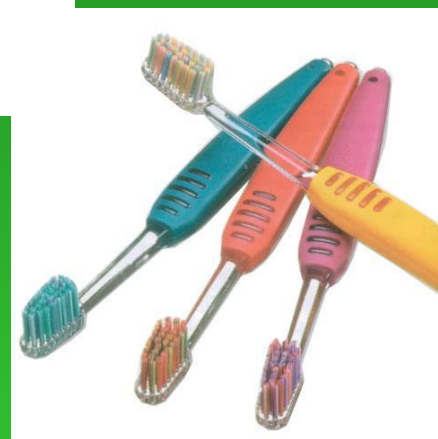
Носовой платок



Мочалка



Расчёска



Зубная щётка

# Предметы личной гигиены



Зубная щётка



Расчёска



Полотенце



Носовой платок



Мочалка



# Предметы, которыми могут пользоваться все члены семьи



Мыло



Зубная паста



Шампунь

KITA BAWANGZ UNCTON - BAWANGZ SUCORZ

# Движение – это жизнь

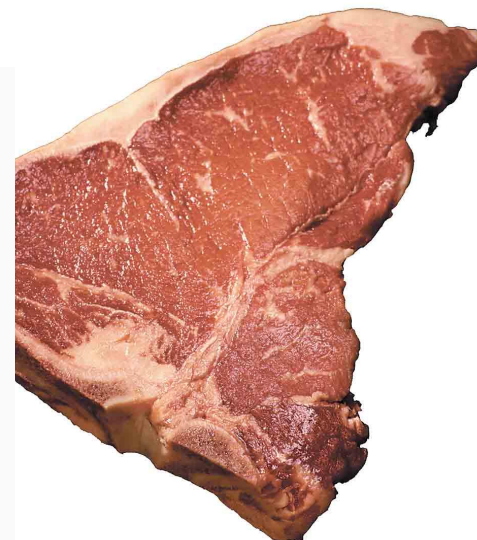


# Для чего нужно питание?

- ❖ Для роста и развития нашего организма.
- ❖ Для борьбы с болезнями.
- ❖ Для повышения выносливости и активности.
- ❖ Для хорошего самочувствия.



# Эти продукты богаты белком



# Эти продукты богаты жиром



# Эти продукты богаты углеводами



# Витамины







Чтоб здоровым  
быть всегда –  
Начинай день с  
молока!



# Правила питания:

1. Мой руки перед едой.
2. Хорошо мой фрукты и овощи.
3. Ешь в одно и то же время.
4. Тщательно пережёвывай пищу, не торопись.
5. Питайся разнообразно.
6. Не переедай, ешь в меру.

**Береги своё здоровье!**

