

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
UNCIY -
BANGANGZ
SUCORZ

Движение – это жизнь

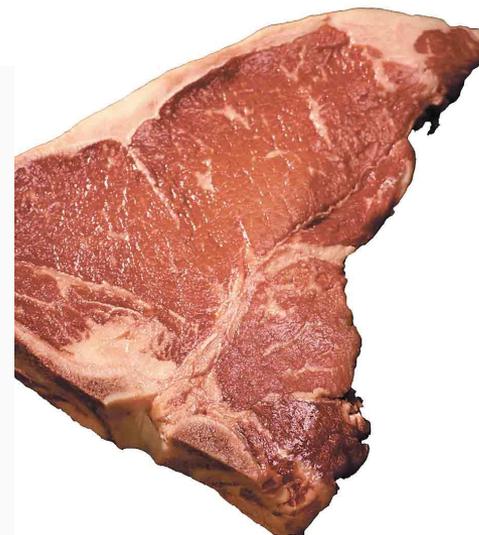


Для чего нужно питание?

- ❖ 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

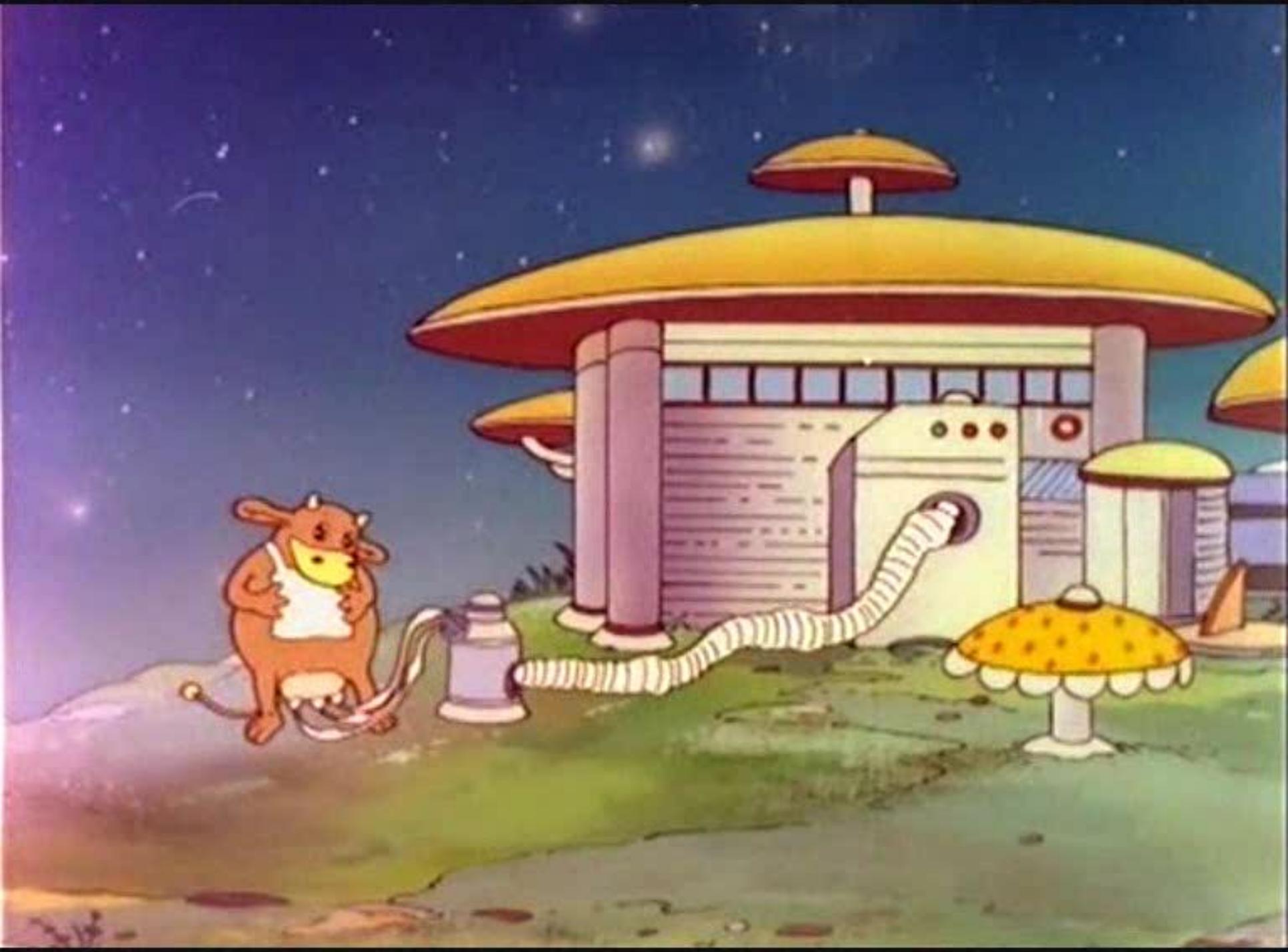


Эти продукты богаты углеводами



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!

