

Ласкаво просимо в країну здоров'я



Обери свій шлях!

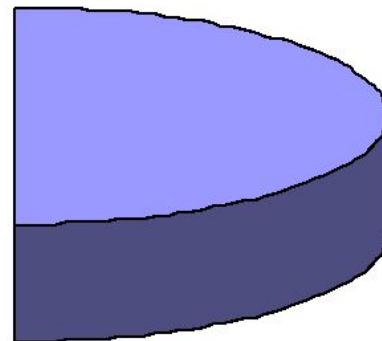
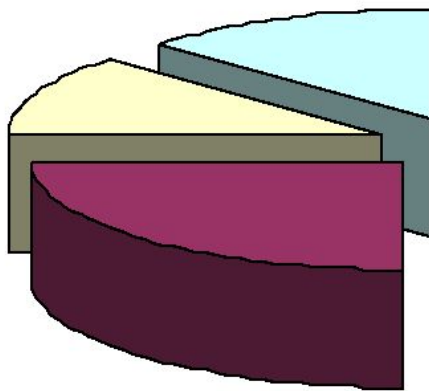
Праворуч підеш- велике багатство знайдеш, проте здоров'я втратиш.

Ліворуч підеш- половину багатства знайдеш і половину здоров'я втратиш.

☺ Прямо підеш- нічого не знайдеш, але здоров'я збережеш!



Здоров'я залежить від...

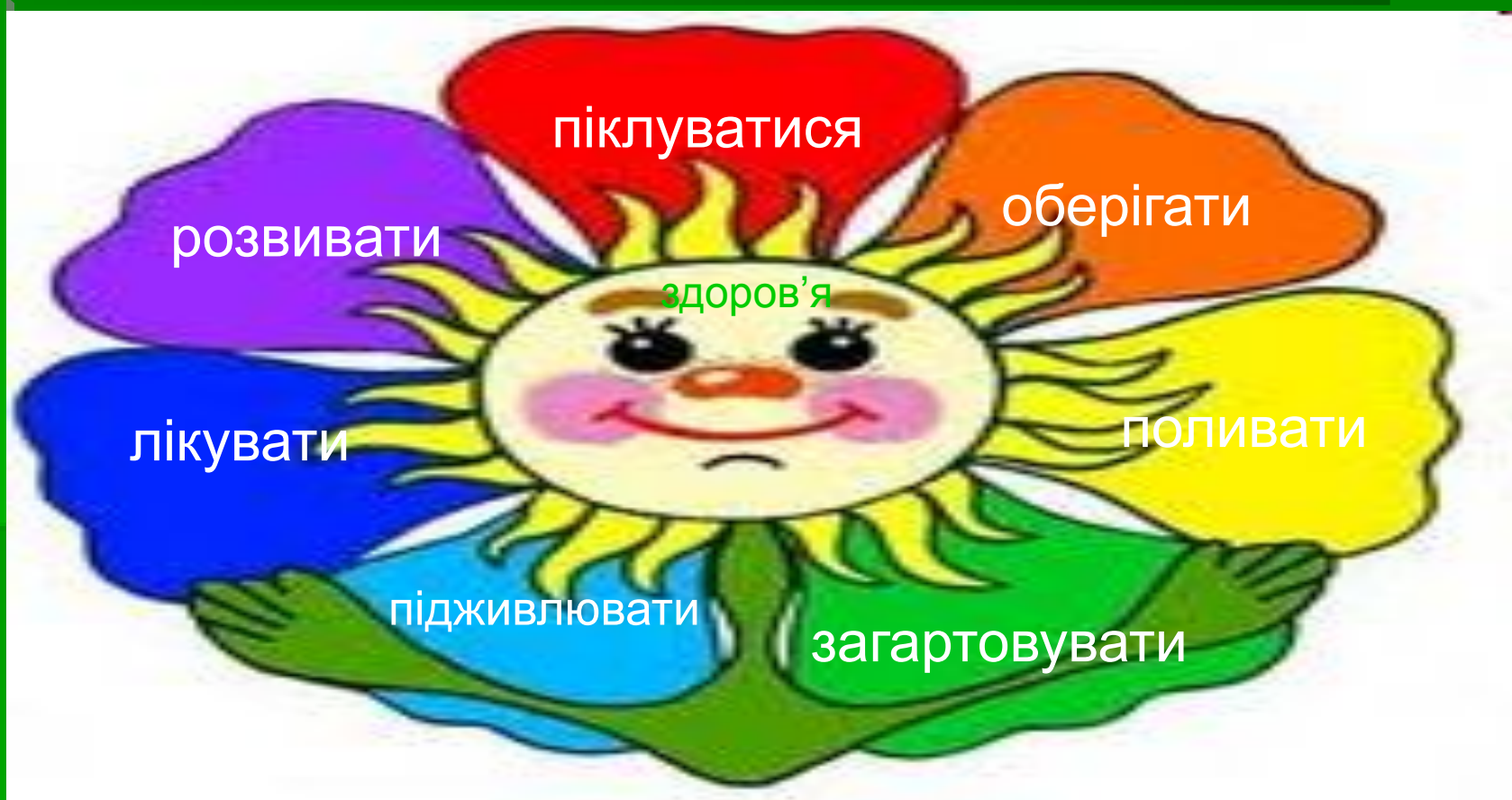


- Спосіб життя людини
- Виховання здорового способу життя в родині
- Навколишнє середовище
- Система харчування

Здоровий спосіб життя:

- ❖ розпорядок дня,
- ❖ фізкультура і спорт,
- ❖ правильне харчування,
- ❖ загартовування,
- ❖ спілкування з іншими,
- ❖ чергування роботи і відпочинку.

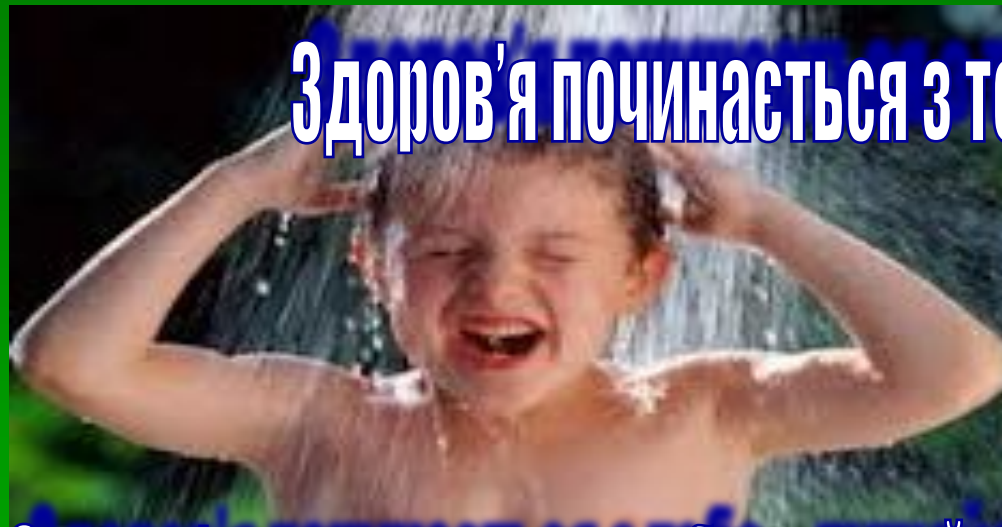
**Головне не забувати моє здоров'я в моїх
руках!**

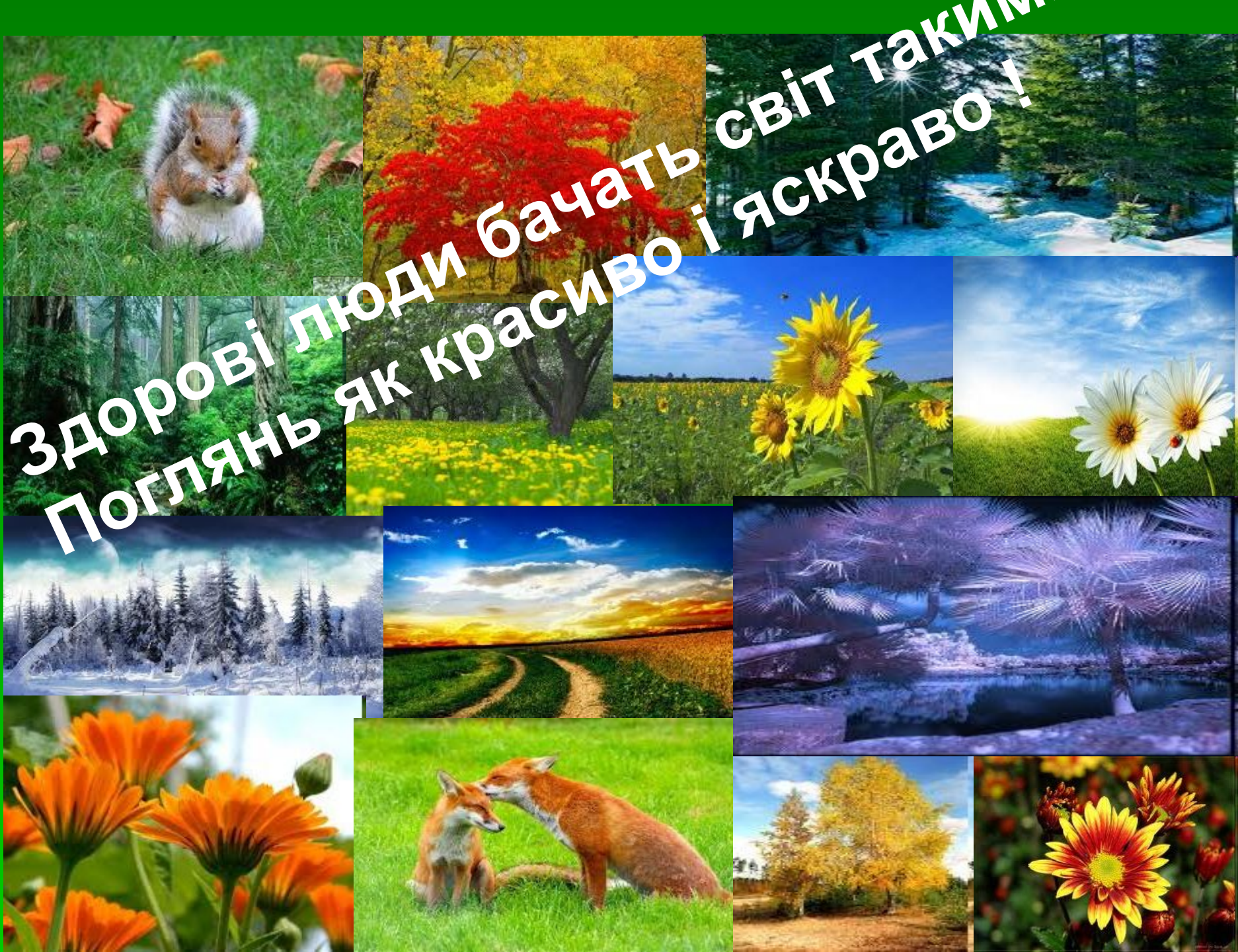


Здоров'я починається з тебе – збережи його!

Здоров'я починається з тебе – пишайся ним!

Здоров'я починається з тебе - розвивай його!





Здорові люди бачать світ таким
поглянь як красиво і яскраво!

Здоров'я може бути смачним!

Їжа це певна комбінація поживних речовин:

• Білків

• Жирів

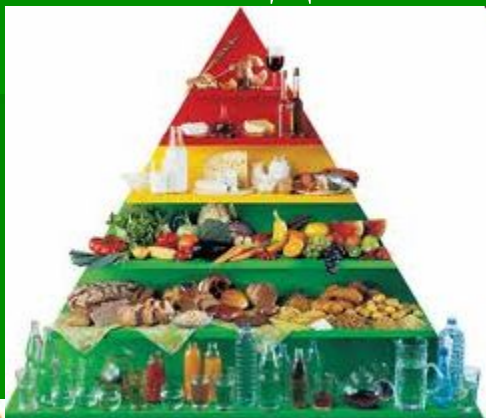
• Вуглеводів

• Мінеральних речовин

• Вітамінів



Ми живемо не для того, щоб їсти, але їмо
для того, щоб жити.



Їжа має бути:

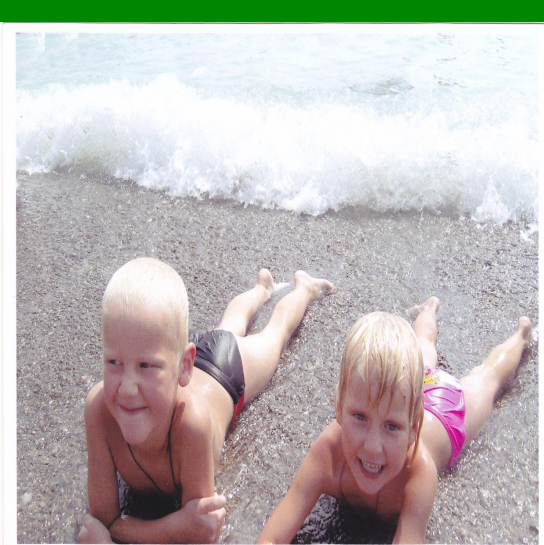
- різноманітною
- доброякісною
- достатньою за кількістю
- повноцінною за якістю

Закони здоров'я

Щоб здоров'я добре мати,
Слід про нього змалку дбати.
Кожен ранок умиватись,
І зарядкою займатись.
У дворі щодня гуляти
Повноцінно їсти й спати.
Добре мити всі продукти,
Досхочу вживати фрукти.
За зубами доглядати,
Дірочки в них пломбувати.
Будете все це робити
Перестанете хворіти.
Поки ви ще невеличкі
Виробляйте добрі звички.
Щоб здоров'я зберегти
І щасливими рости.



**Якщо хочеш бути здоровим-
посміхнись і будь здоровим.
Якщо хочеш бути здоровим – роби так!**



Презентація „Країна Здоров'я”

- 4 клас
- Баранчук Тетяна Володимирівна
- Зачернецька ЗОШ І-ІІІ ст.
- с.Зачернеччя
- Любомльський район
- Волинська область