



# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?



**Здоровье — это  
здорово!!!!!!!**

# Составляющие АЗБУКИ ЗДОРОВЬЯ

## АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



РОСТ-СТЕНДАРТ.РФ



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



[http://www.liveinternet.ru/users/vsjo\\_dija\\_doshkoljat/](http://www.liveinternet.ru/users/vsjo_dija_doshkoljat/)

Ребята,  
питайтесь правильно!

## Правила здорового питания



# ХОРОШИЙ СОН – залог здоровья!





# СВЕЖИЙ ВОЗДУХ



# ГИГИЕНА

## ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Утром умойся  
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после  
прогулки.



Моюсь в душе, потри тело  
мочалкой.



Купаясь, не забудь помыть  
пальчики на ножках.

## ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —  
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся  
микробы и начинают разрушать  
твои зубы.

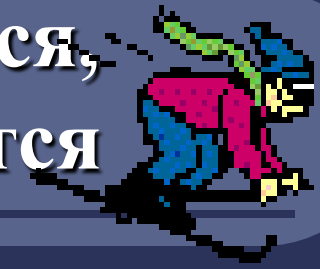


Бороться с микробами  
тебе помогут воины-защитники —  
зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы  
утром и вечером, чтобы устранить  
остатки пищи во рту.

**СПОРТ. Кто спортом занимается,  
тот силы набирается**

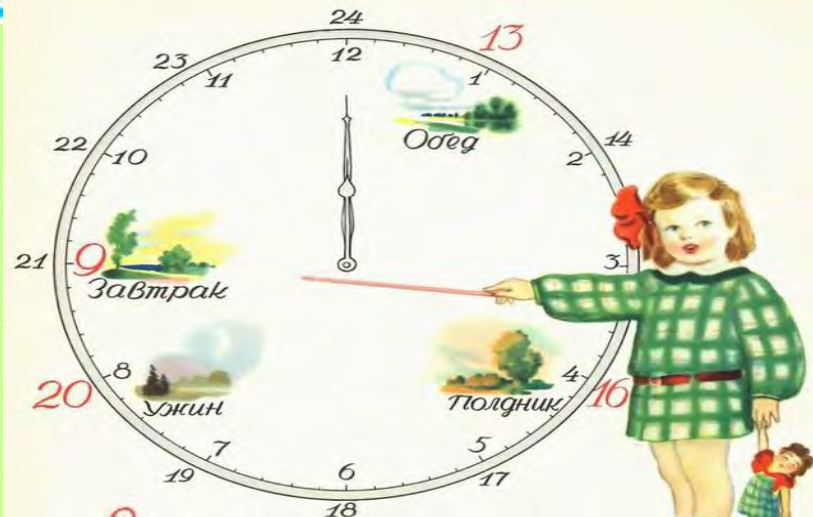


**Спорт нам плечи расправляет,  
Силу, ловкость нам дает.  
Он нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовет.**





# «СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ!»



Запомните



Спасибо за  
внимание!



**Будьте здоровы !**

