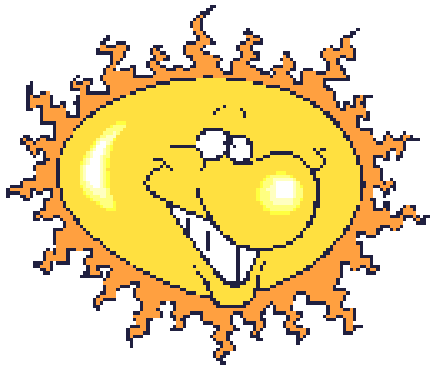
# Здоровый образ жизни

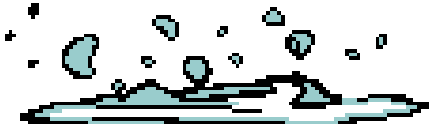
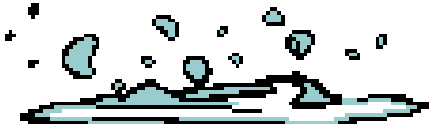
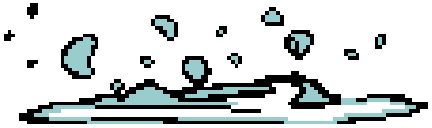
# Правила здорового образа жизни

- Соблюдение режима дня
- Соблюдение гигиены
- Правильное питание
- Занятие спортом
- Закаливающие процедуры
- Не заводи вредных привычек



# Режим дня

- Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знаешь ты и знаю я
Должен быть режим у дня.

# Соблюдение гигиены

❖Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Есть еще совет такой ,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты будешь.

# Правильное питание

- Кушать овощи и фрукты,
  Рыбу, молокопродукты -
  Вот полезная еда,
  Витаминами полна!

# Занятие спортом

- Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!

Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура

# Закаливание

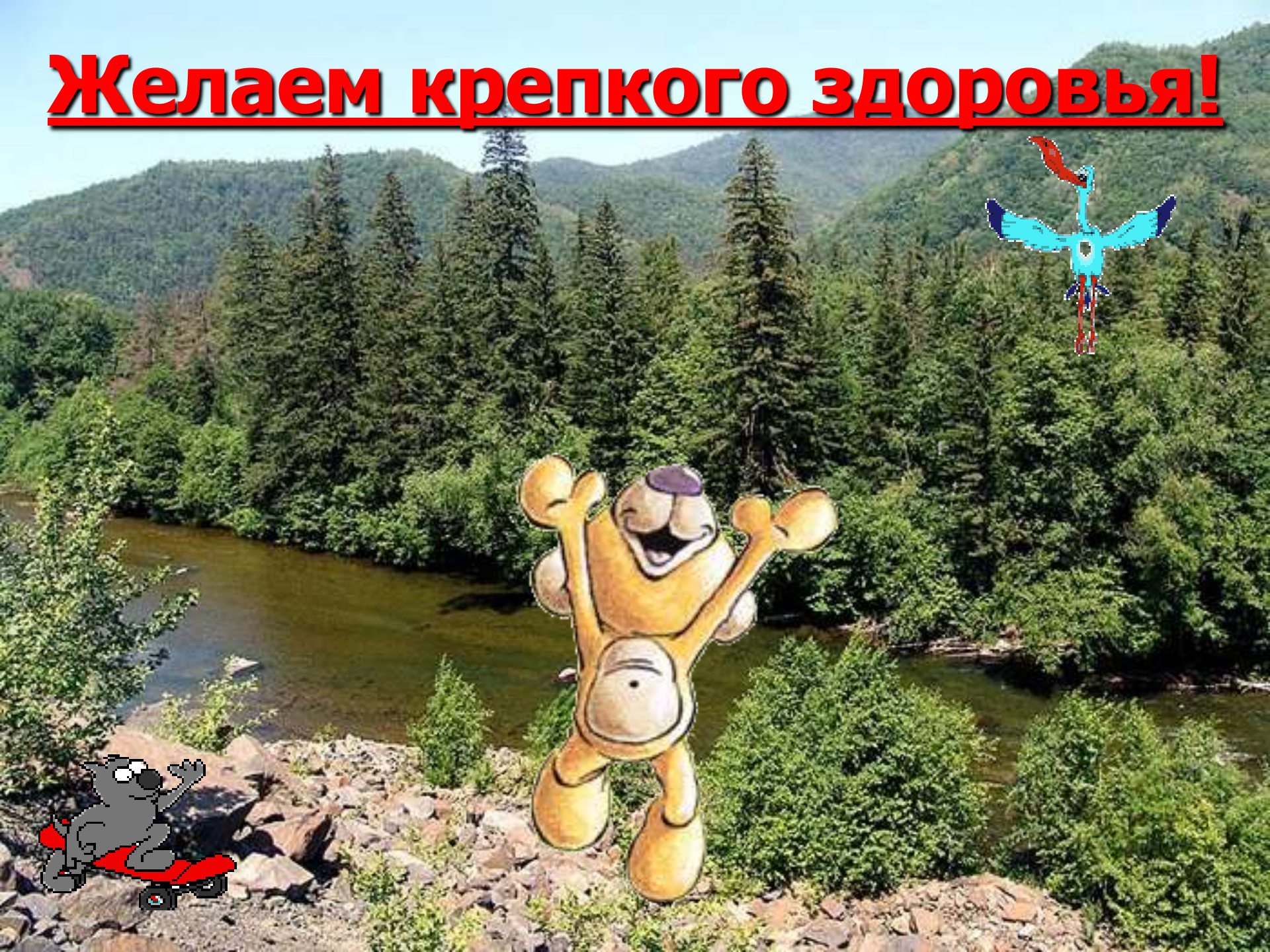
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Закаляйся, и тогда
Не страшна тебе хандра

# Не заводи вредных привычек

- Жизнь людей из-за вина и опасна, и трудна. Сигареты — никотин, врат всему номер один!

- Не дадим им себя победить, В мире здоровом хотим все мы жить.

Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

# Желаем крепкого здоровья!