

*Здоровый ребёнок- залог  
будущего!!!!*





**Здоровье – бесценное достояние человека.**

**При встречах и расставаниях с близкими людьми мы желаем им доброго здоровья, так как это- основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.**

**Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, о том, как не навредить своему организму.**



А что ВЫ дорогие ребята  
знаете о здоровье?



Сохранению и укреплению  
здоровья способствует:  
***Правильное питание***



# Полезные и вредные продукты:

Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом поделастишь,



То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда -  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.



# А как Вы думаете это правильно?

## *Меню Карлсона:*



1. Торт
2. Лимонад
3. Чипсы
4. Варенье
5. Кока-кола



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!



# Закаливание

## Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья



# Соблюдение режима труда и отдыха



# Физическое здоровье



# Безопасное поведение дома и на улице



# Отказ от само разрушающего поведения



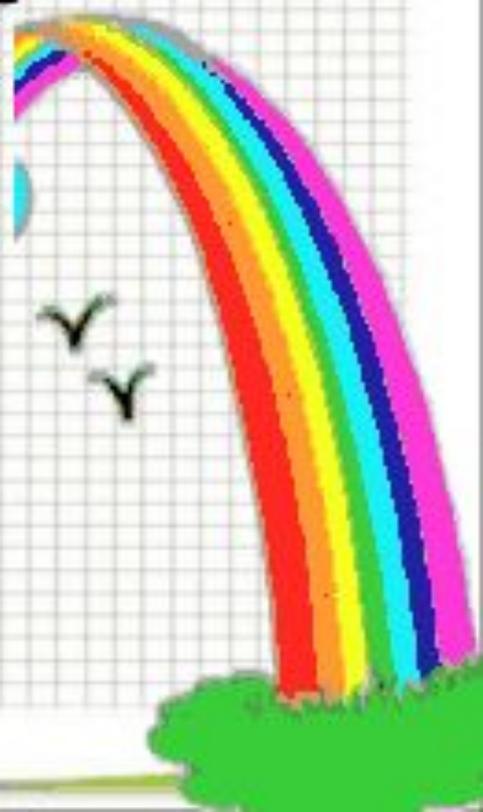
- Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!





**Научитесь управлять своими чувствами и эмоциями. Старайтесь в трудные минуты сохранить хорошее настроение, уверенность в себе, боритесь с унынием, избегайте мрачных мыслей.**

- От улыбки хмурый день светлей ....**



# Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?

- Заниматься спортом, закаляться
- Правильно питаться
- Соблюдать режим дня
- Соблюдать личную гигиену
- Много двигаться
- Чаще бывать на свежем воздухе
- Не иметь вредных привычек



## Девиз:

**Я умею думать,  
Я умею рассуждать,  
Что полезно для здоровья,  
То и буду выбирать!**



12

*Молодцы!*

*У вас сегодня всё будет отлично!*

**Желаю вам крепкого**

**9** **здоровья, отличных оценок,  
счастья, бодрости и хорошего  
настроения.**

**Будьте здоровы!**

