

**"Азбука здоровья
для детей" для
формирования ЗОЖ.**

П.д.о. Каклюгина А.
А.

Чтоб здоровье
раздобыть,
Не надо далеко
ходить.

Нужно нам самим
стараться
И все будет
получаться!




Для начала с
детства
нужно
Гигиену
соблюдать






**Чистить зубы утром рано и когда
ложишься спать!**



**Ты с водою подружись,
Чистотой благоухай!**



Лучше так же не ленись, чаще ванну
принимай!



По утрам ты закаляйся,
водой холодной
обливайся!



По утрам ты не ленись, на зарядку
становись!

Соблюд
ай
РЕЖИМ
ДНЯ

Это важно для
тебя!




A young girl with long brown hair in pigtails is sitting at a table. She is wearing a white short-sleeved shirt with colorful polka dots and a red collar with buttons. She is holding a spoon with cereal in her right hand and a green apple in her left hand. In front of her is a glass bowl of cereal and a glass of milk. The background is a bright kitchen with a white cabinet and a wooden countertop with an orange. The entire image is framed by a decorative border of green leaves and branches.


**Правильное питание – залог
здоровья!**

**Чтоб здоровой
ЖИЗНЬЮ
жить – надо фрукты
и овощи любить!**



A young boy with curly hair is sitting at a desk in a classroom. He is wearing a striped shirt. The background shows other children and bookshelves. The image is framed by a decorative border of green leaves and twigs.

**За осанкой ты
сведи,
Спину выпрямив
сиди!**

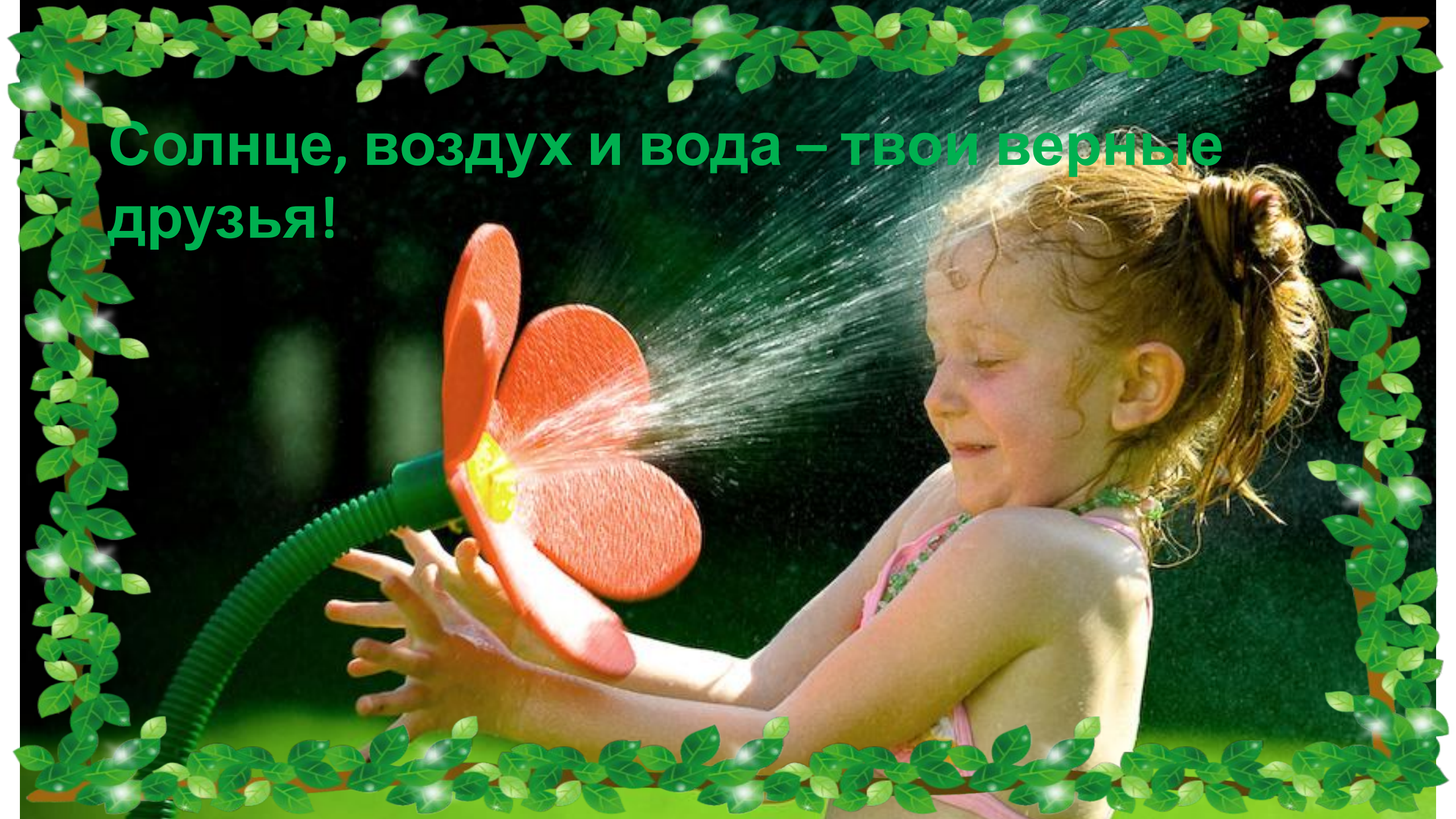


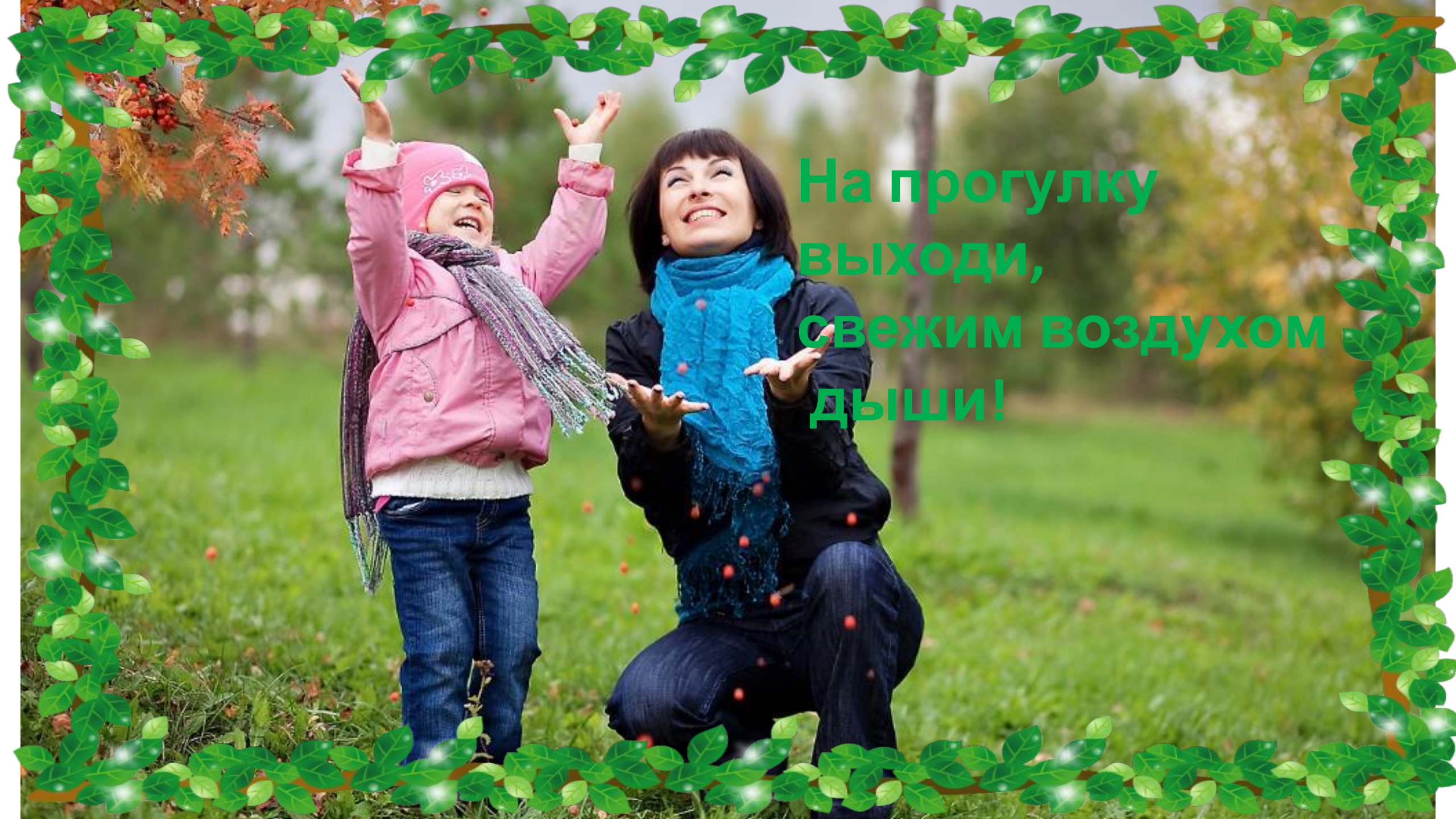
Физкультурой
занимайся!




Чтоб здоровье
сохранить!

Солнце, воздух и вода – твои верные друзья!



A woman and a young child are playing in a grassy field. The child, wearing a pink jacket and hat, has their arms raised. The woman, wearing a black jacket and a blue scarf, is kneeling and looking up. Red leaves are falling around them. The image is framed by a decorative border of green leaves and berries.

На прогулку
ВЫХОДИ,
СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ
ДЫШИ!



**Каждый раз после
прогулки,
руки мыть ты поспеши!**

Чтобы не было микробов – живи в чистоте!



A photograph of several children sleeping peacefully in a classroom. The children are lying on their sides on beds with white pillows and blankets. The child in the foreground is wearing a white patterned shirt and a blue hair bow. The background shows other children sleeping in a similar setting. The entire image is framed by a decorative border of green leaves and small white lights.

Следует ребята знать, нужно всем подольше спать!

Вредные привычки пусть горят, как
спички!





Мы

здоровый образ

жизни



Вот те добрые
советы, в них и
спрятаны секреты!
Как здоровье
сохранить – научись
его ценить!



**Спасибо за
внимание!**