



Путешествие по страницам журнала «Береги свое здоровье»

Подготовила Соловьева Т.В.,
учитель начальных классов
ГОУ ТО «Щёкинская школа для
обучающихся с ОВЗ»
2023 г.



**Главное в жизни - это
здоровье!**

**С детства попробуйте это
понять!**

**Главная ценность - это
здоровье!**

**Его не купить, но легко
потерять.**





Дыхательная гимнастика





«Чистота-залог здоровья»



Советы доктора Пилюлькина



ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

<p>По утрам и вечером Зубы важно чистить нам!</p>	<p>Умываться не ленись, Аккуратным быть стремись!</p>	<p>С улицы придя домой, Руки тщательно помой!</p>
<p>Выйдя из уборной, тут же Руки с мылом вымыть нужно!</p>	<p>Браться следует за ложку, Если чистые ладошки!</p>	<p>Помогают душ и ванна Быть опрятным постоянно!</p>
<p>Правило запомниай: Ногти чаще подстригай!</p>	<p>Будут волосы в порядке, Если мыть с шампунем прядки!</p>	<p>Будет внешний вид приятен, Если грязь нет и пятен!</p>
<p>С щёткой обувной дружи, Обувь в чистоте держи!</p>	<p>Мой посуду аккуратно, Чтоб не оставались пятна!</p>	<p>Чтоб порядок был во всём, Убирай почаще дом!</p>



«Режим дня»



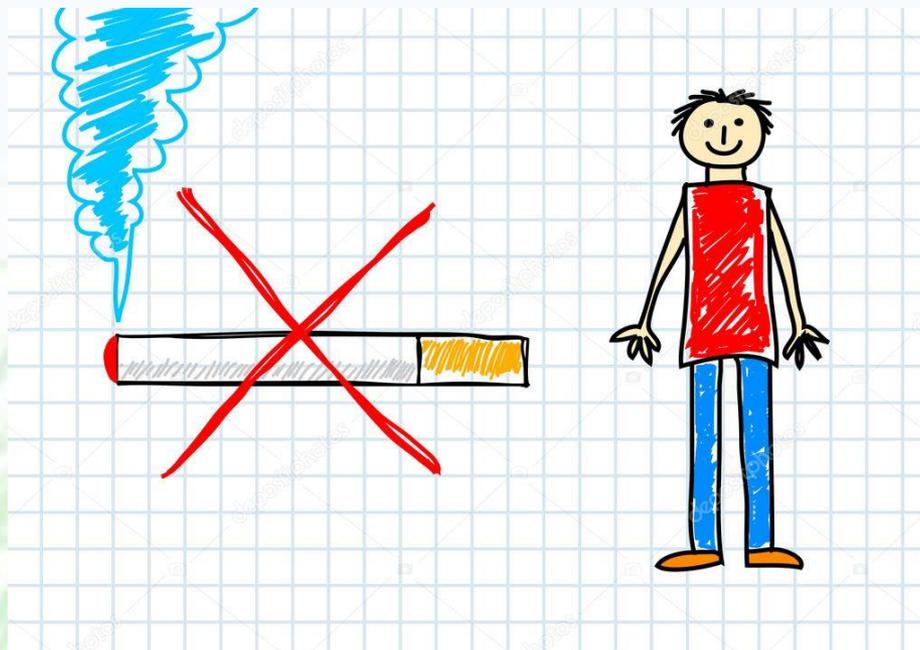


Зарядка





« Курит-здоровью вредить! »



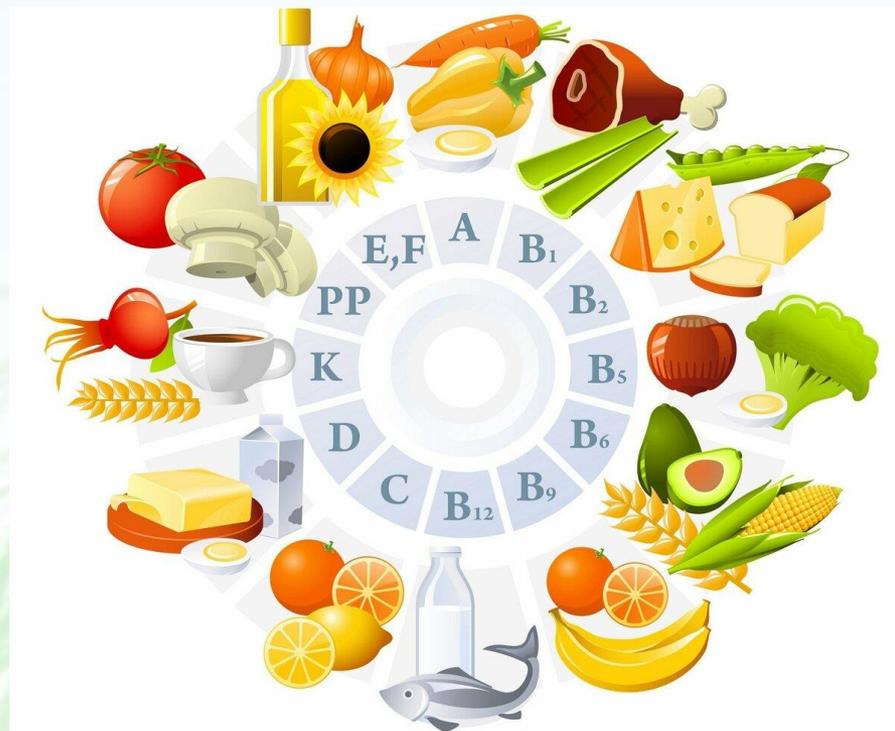


«Питайся правильно»





Витамины-ЭТО ЖИЗНЬ





1. Старайся есть в одно и то же время.
2. Принимай пищу четыре раза в день.
3. Не ешь всухомятку.
4. Не отказывайся от супа.
5. Ешь не спеша, хорошо прожевывая пищу.
6. Во время еды не читай, не смотри телевизор, не разговаривай.





Будьте здоровы!

