

Копилка полезных советов родителям по ЗОЖ



Я выбираю здоровый образ жизни



Качество жизни



Советы докторов

Советы от доктора

Соблюдай режим питания

**Сладкие газированные напитки
вредны для здоровья**

- **Помни - сладостей тысячи,
а здоровье одно!**

- **Воздерживайтесь от
жирной пищи**

**Овощи и фрукты –
полезные продукты**



Советы доктора

- 1) чаще мыть руки с мылом и тёплой водой
- 2) нельзя есть немытые овощи и фрукты
- 3) во время чихания закрывать рот носовым платком
- 4) нельзя гладить незнакомую кошку и собаку
- 5) пользоваться только своими личными гигиеническими принадлежностями



Мы за!!!

Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке»



Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!
Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.
Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.
Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.

