



**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЭТО ЗДОРОВО!**



**«Здравствуйте»  
или «здравствуй»**

так мы приветствуем друг друга



**Здоровье – это самое ценное, что есть у человека!**

**Оно дается нам один раз и на всю жизнь.**



## Игра «Вредное или полезное»



## Для чего необходимо питание? Что оно нам дает?

Пища дает нам энергию

Пища дает нам полезные вещества, которые помогают жить и расти



## Движение – жизнь!

Движение - физическая культура, прогулки, игры на свежем воздухе - все это помогает быть здоровым.

На переменах делайте зарядку. Вы долгое время сидели, и теперь вашему организму нужна разминка.

Не проводите много времени за компьютером, в телефоне. Это вредно для вашего позвоночника и зрения. Больше времени проводите за активными занятиями и играми.

