

## Пословицы и поговорки о здоровье

Здоровье – всему голова,  
всего дороже.

Здоровье дороже богатства.

Здоровье не купишь – его  
разум дарит.

Здоровьем слаб так и духом  
не герой.

Здоровье и счастье не живут  
друг без друга.

Здоровье сбережешь – от  
беды уйдешь.

Здоровому все здорово.




## Витамины – источник здоровья



## Расти здоровым



Памятка для детей 7-10 лет



**Здоровье – дар, который  
нужно беречь и всеми  
доступными средствами  
укреплять с детства**

## **Правила здоровья**

- ✿ Вставай ежедневно в одно и то же время.
- ✿ Чисти зубы два раза в день.
- ✿ Занимайся утренней зарядкой.

- ✿ Ешь в установленные часы.
- ✿ Соблюдай правила личной гигиены, следи за чистотой тела, одежды, обуви.
- ✿ Всегда мой руки перед едой и после того, как приходишь с улицы.
- ✿ Регулярно проветривай свою комнату.
- ✿ Убирай свою комнату.
- ✿ Одевайся по погоде.
- ✿ Мой фрукты и овощи перед едой.

- ✿ Не ешь много сладостей – от них портятся зубы.
- ✿ Не трогай бездомных животных на улице.
- ✿ Ложись спать в одно и то же время.



**Будь здоров!**