

# Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ



# ЗАГАДКИ

Жёлтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Витаминов кладёшь он,  
А зовут его. . .



Я шагаю по квартире,  
Приседаю: три-четыре.  
И уверен твёрдо я,  
С нею ждёт успех меня!



Этот конё не ест овса.  
Вместо ног - два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нём,  
Только лучше правь рулем.



Знаю, есть на свете чудо,  
Есть такое волшебство:  
Поднесёшь под кран с водою -  
Вмиг смывает грязь оно!

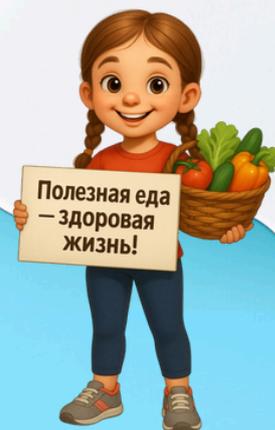


Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей



# ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

ЕШЬ  
ПОЛЕЗНУЮ  
ЕДУ



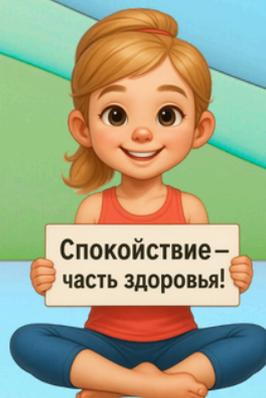
ДВИГАЙСЯ



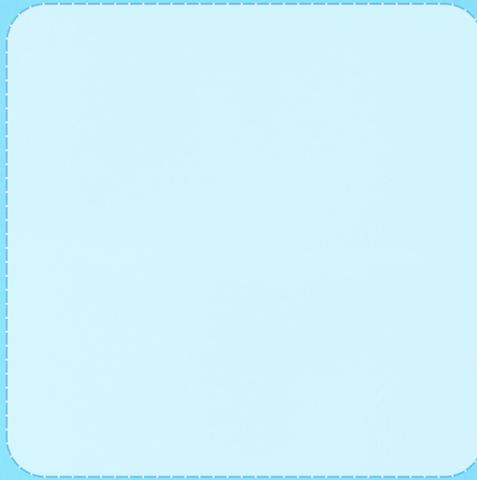
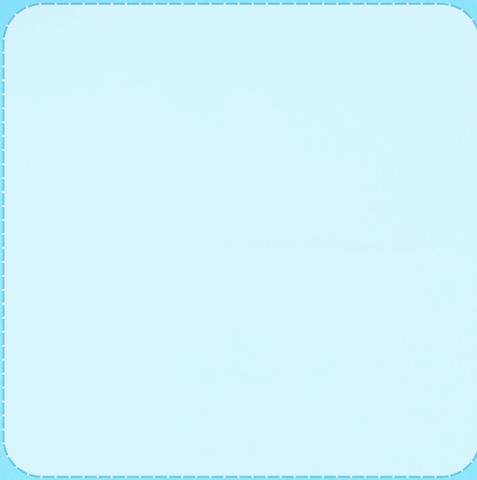
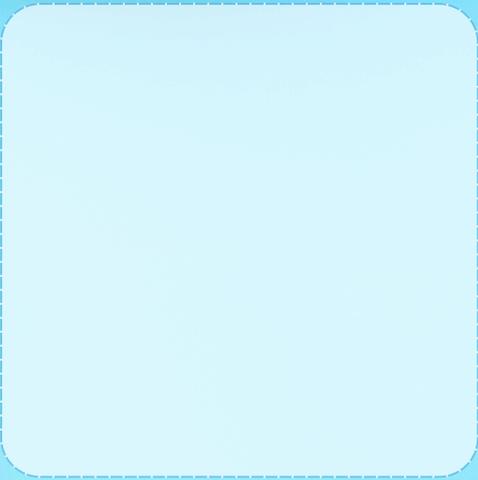
ВЫСЫПАЙСЯ



ГОВОРИ О  
СВОИХ  
ЧУВСТВАХ

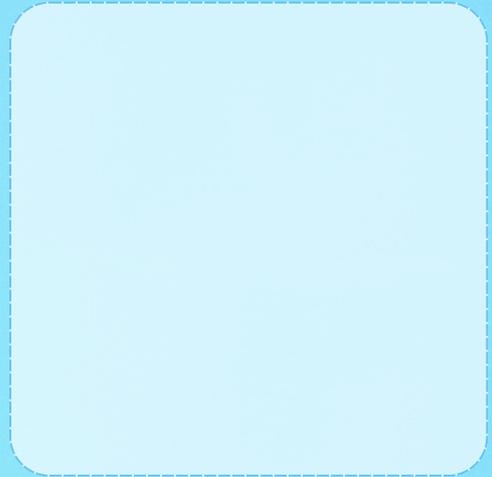
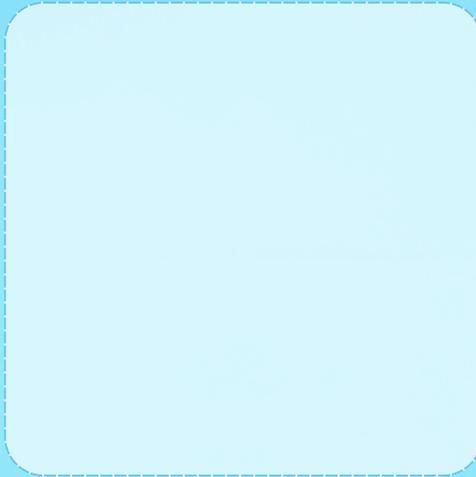
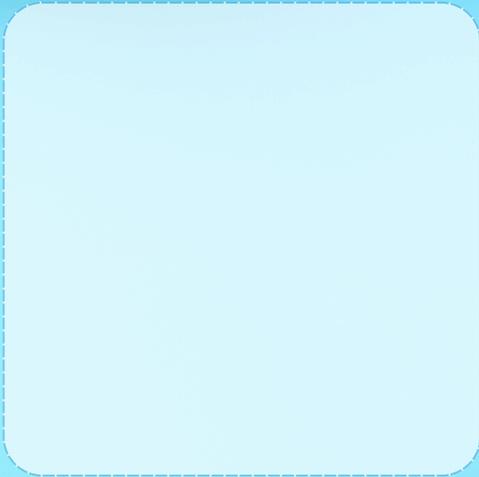


# Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ



НАЙДИ, ЧТО  
ПОМОЖЕТ

# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



ПОДБЕРИ  
ПРЕДМЕТ

# ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ

## ОСНОВА ЗДОРОВОГО РАЦИОНА


ПОЛЕЗНЫЕ И  
ВРЕДНЫЕ  
ПРОДУКТЫ

# МОИ ЭМОЦИИ И СПОКОЙСТВИЕ

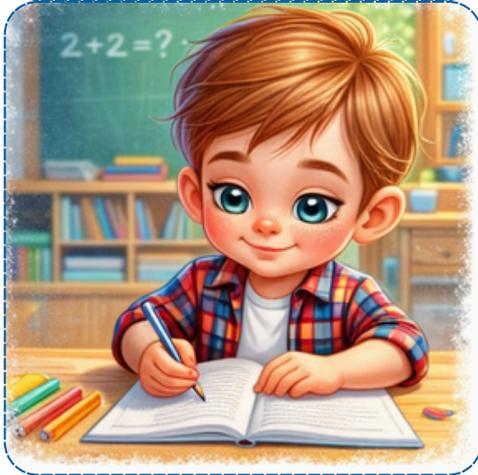

СОХРАНЯЕМ  
СПОКОЙСТВИЕ

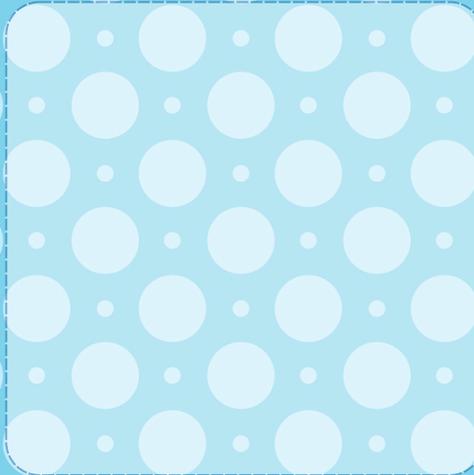
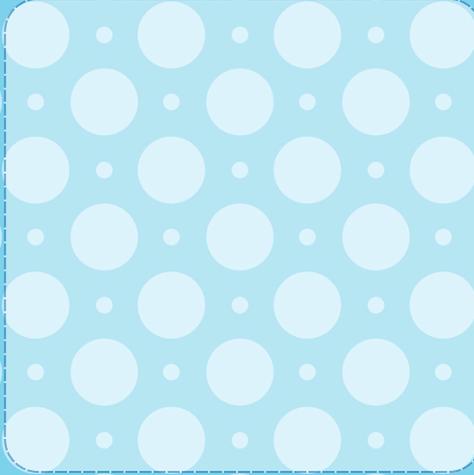
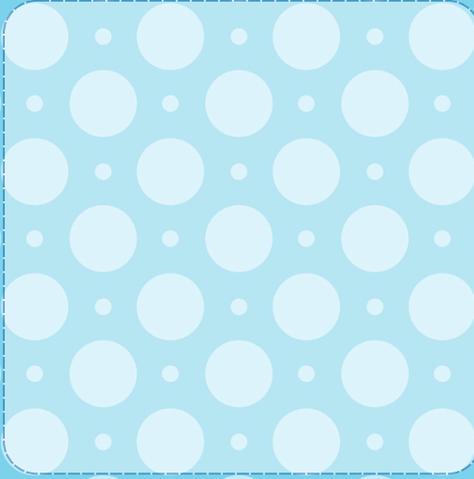
# ДВИЖЕНИЕ И СПОРТ

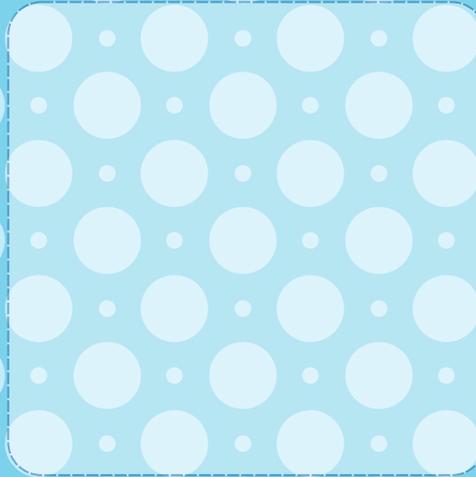
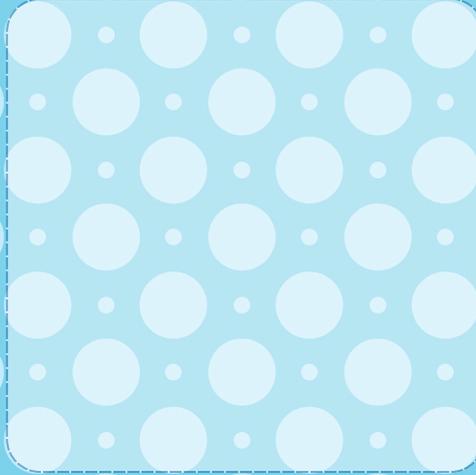
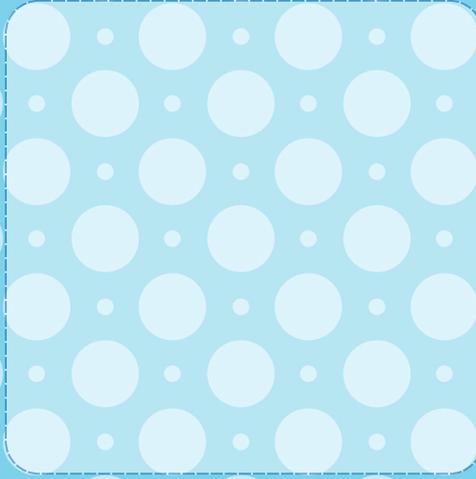

ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ

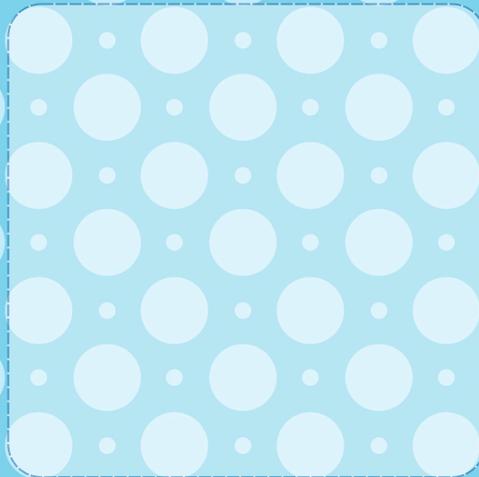
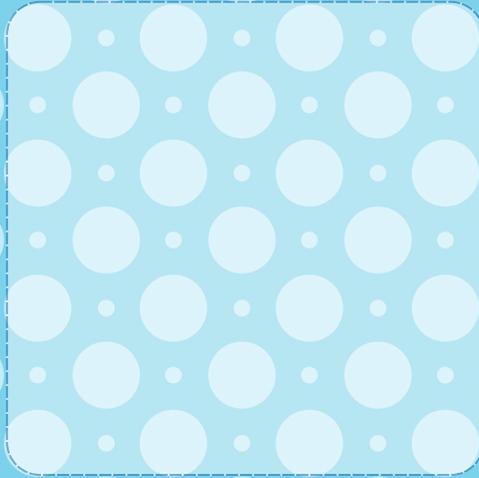
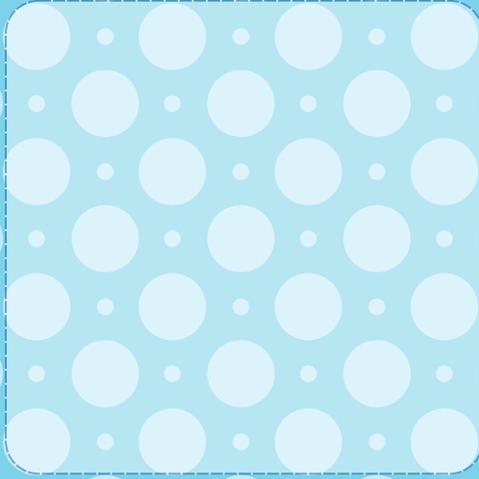
# РЕЖИМ ДНЯ И ОТДЫХ

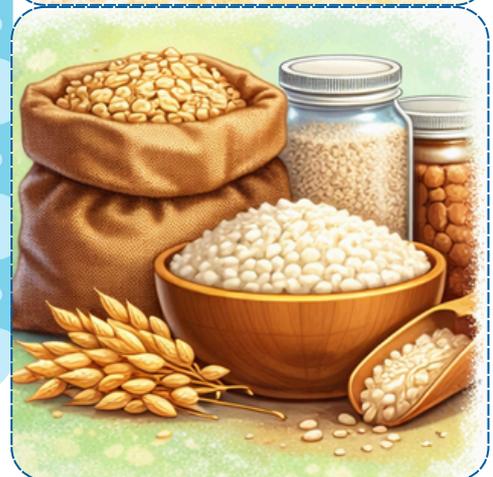
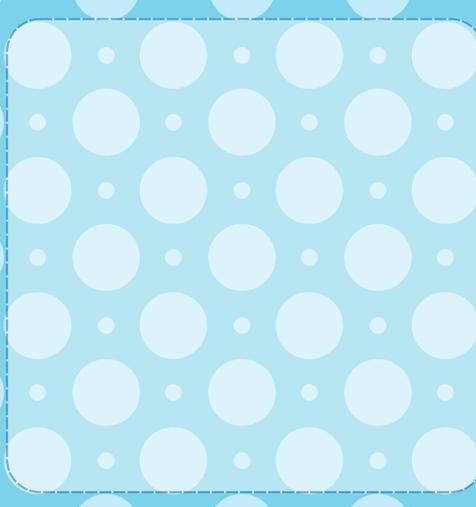
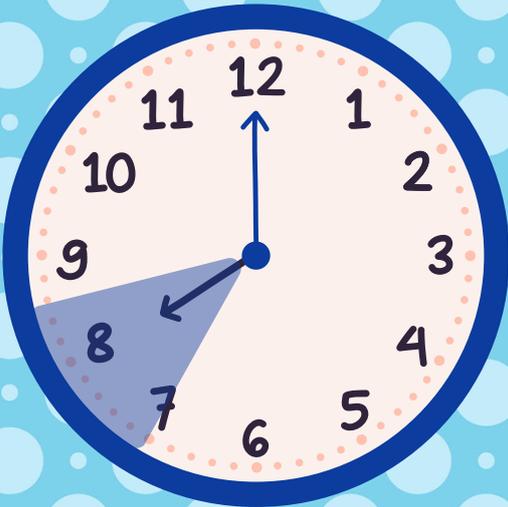
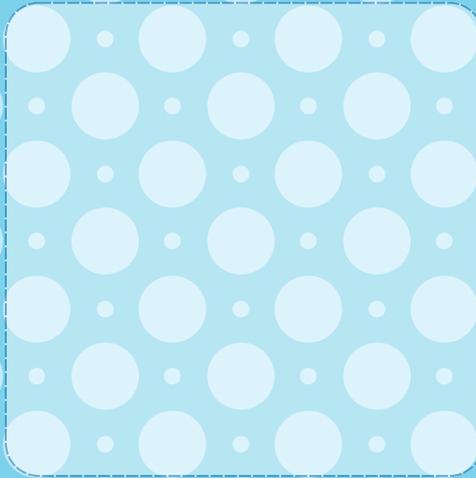
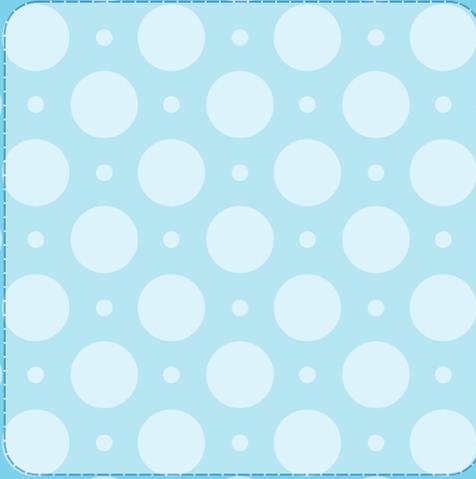
КОГДА ЭТО  
БЫВАЕТ?

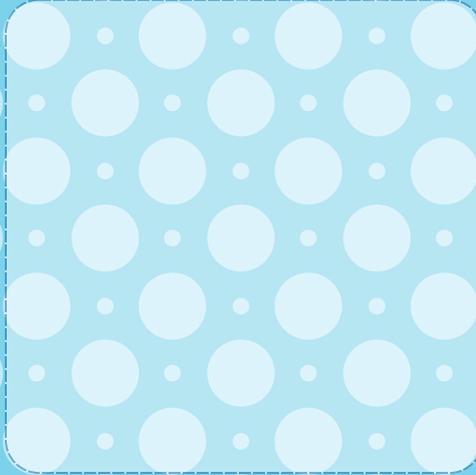
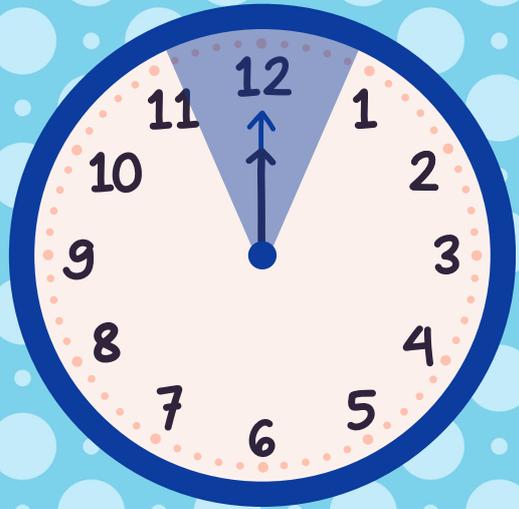
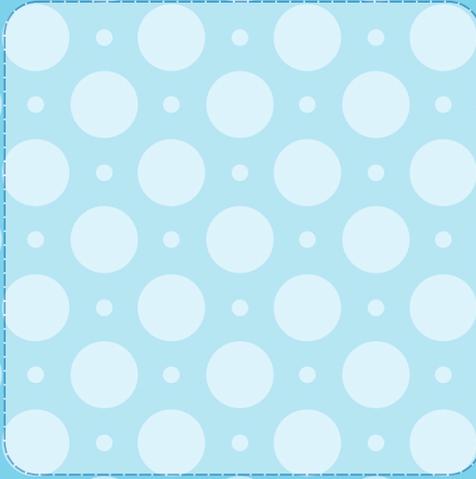
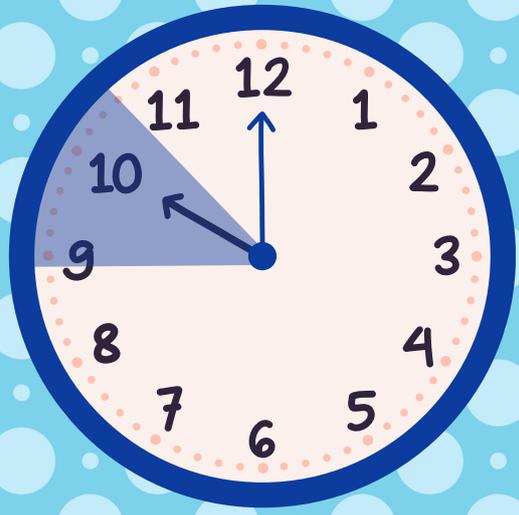














**ЕСЛИ МНЕ  
ХОЧЕТСЯ  
ПОКРИЧАТЬ, Я  
МОГУ ПОКРИЧАТЬ  
В СТАКАНЧИК, И  
МНЕ СТАНЕТ  
ЛЕГЧЕ**



**Я ЗАКРЫВАЮ  
ГЛАЗА И СЧИТАЮ  
ДО ПЯТИ, ЧТОБЫ  
УСПОКОИТЬСЯ.**



**Я НАДЕВАЮ  
МЯГКИЕ  
НАУШНИКИ,  
ЧТОБЫ ВОКРУГ  
СТАЛО ТИХО И  
СПОКОЙНО.**







**Я МОГУ  
ПОСИДЕТЬ В  
ШАТРЕ ОДИН,  
ЧТОБЫ  
ОТДОХНУТЬ И  
ПОБЫТЬ В  
ТИШИНЕ**



**Я ГЛАЖУ СЕБЯ  
ПЁРЫШКОМ, И  
МОЕМУ ТЕЛУ  
СТАНОВИТСЯ  
СПОКОЙНО И  
ПРИЯТНО**



**Я КАТАЮ МЯЧИК В  
РУКАХ, И  
НАПРЯЖЕНИЕ  
УХОДИТ**

**НАЙДИ, ЧТО  
ПОМОЖЕТ**

**ПОДБЕРИ  
ПРЕДМЕТ**

**ПОЛЕЗНЫЕ И  
ВРЕДНЫЕ  
ПРОДУКТЫ**

**СОХРАНЯЕМ  
СПОКОЙСТВИЕ**

**ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ**

**КОГДА ЭТО  
БЫВАЕТ?**