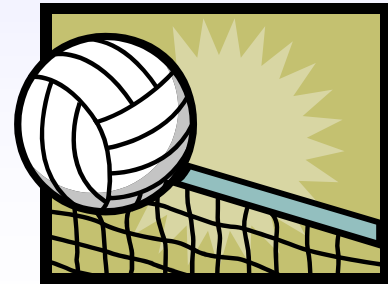




«Здоровый образ жизни»





**«Моё здоровье - в моих
руках! »**



планета "успех"



Режим дня

Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни.

Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.





РЕЖИМ ДНЯ



РЕКОМЕНДАЦИИ

- **Приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;**
- **Выполняй каждый день утреннюю зарядку;**
- **Следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;**
- **Старайся есть в одно и то же время.**

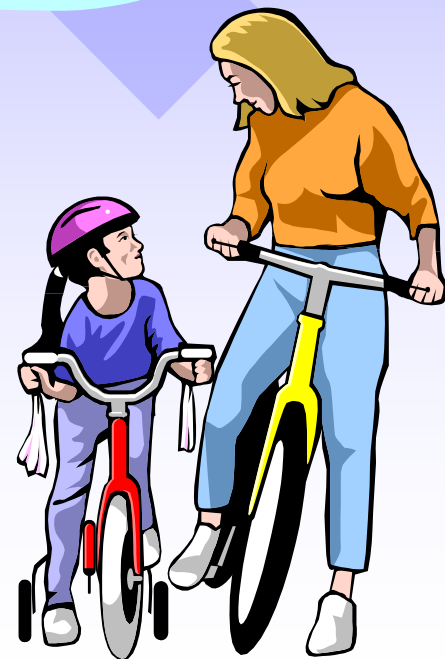
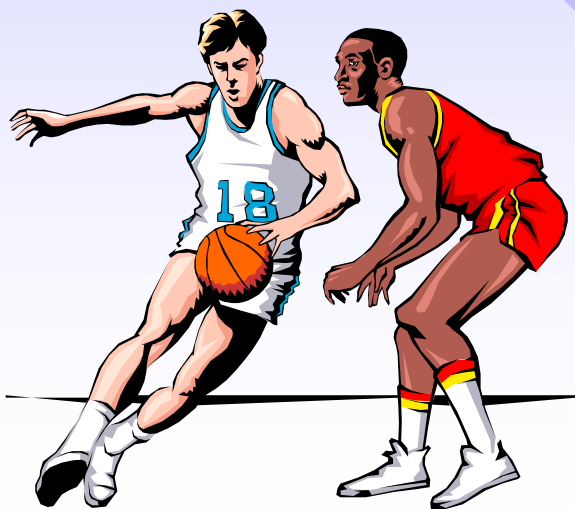
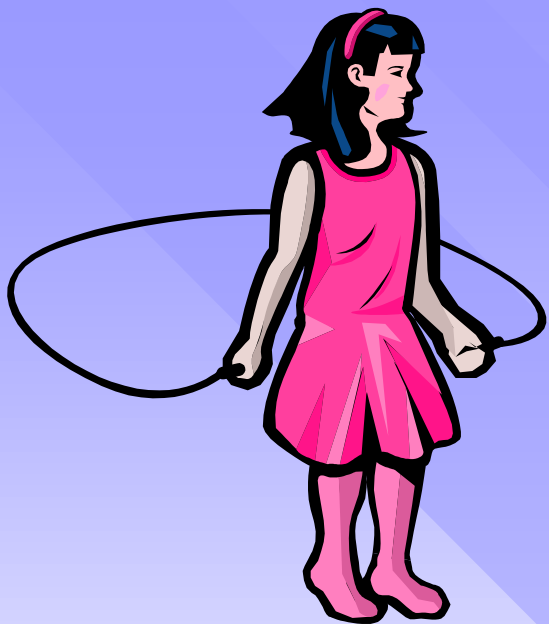
Планета "Спортивная"



спорт

«депорт»- развлечение

Спорт



планета "здоровье"



Пословицы о здоровье

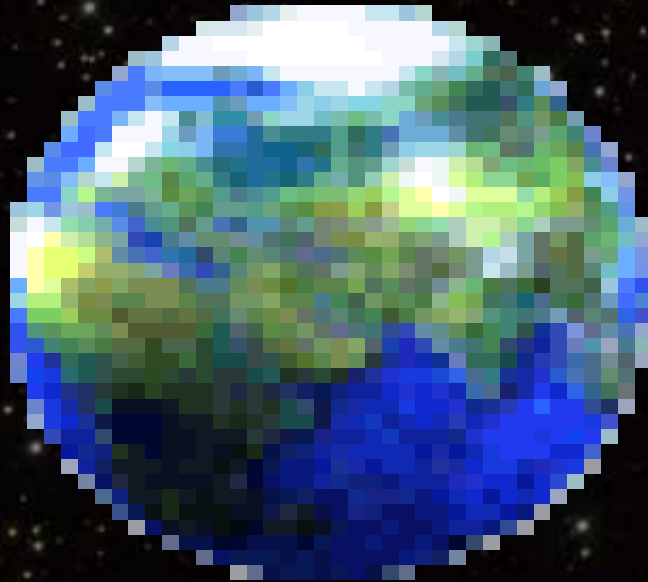
- В здоровом теле – залог здоровья.
 - Кто излишне полнеет, тот стареет.
 - Двигайся больше, у того дела в порядке.
 - Кто день начинает с зарядки, здоровый дух.
 - Чистота - здоровый дух.
-

Здоровье- это отсутствие болезней.

Это физическое, психологическое состояние человека.

Факторы здоровья- движение, питание, режим, закаливание.

Планета Земля



Заповеди здорового образа жизни для детей:

- **Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!**
- **Прогони остатки сна, одеяло в сторону!**
- **Вам гимнастика нужна – помогает здорово!**
- **С шумом струйка водяная на руках дробится. Никогда не забывай по утрам умыться!**
- **Дети должны усвоить, а также их родители, что горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!**
- **Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно и при том можно подавиться!**
- **Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно.**
- **Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!**

«Мы за здоровый образ жизни!»



Спасибо за работу!

