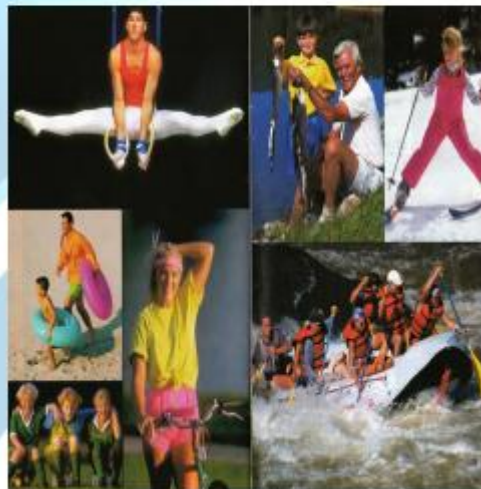








«Я здоровье берегу –
сам себе я помогу»

Я УМЕЮ ДУМАТЬ,
Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ,
ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ,
ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ!



Главные факторы здоровья:

-  движение;
-  питание;
-  режим;
-  закаливание.



*«Профилактика лечения в
бесконечности движения»*

*Занимайтесь
физкультурой
и
спортом!*



Если не бегать, пока здоров, придется побегать,
когда заболеешь. Движение – это жизнь.



Вопросы:

- а) Почему нужно много двигаться?
- б) Чем полезны зарядка, занятие спортом, игры на свежем воздухе?



У природы есть закон – счастлив будет
только тот, кто здоровье сбережет.

Прочь гони-ка все choroby!

Почуйсь-ка быть здоровым!



«Не сутулься!» «Сиди прямо!»

У стройного человека правильно формируется скелет!

При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку, селезенке и другим важным органам.



Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

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



**Как проснулся, так вставай,
Лени волю не давай,
И зарядку выполняй.**



**На зарядку солнышко
поднимает нас,
Поднимаем руки мы
По команде «Раз!»**



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.

Если хочешь быть здоров – закаляйся!



1. Содержи
в чистоте
свое тело,
одежду и
жилище.

2 . Правильно
питайся

3. Правильно
сочетай труд
и отдых

4 .
Больше
двигайся!

5. Не заводи
вредных привычек

**Здоровый мир -
путь к успеху!**

