Здоровым бытьсебе не навредить!

Выполнил: учитель начальных классов Мамилянова О.М,

Цели:



создание установки на здоровый образ жизни;

осмысление правил здорового образа жизни.

30Ж – ЭТО

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

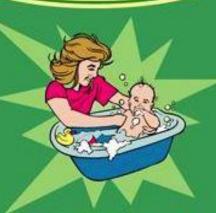




ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА

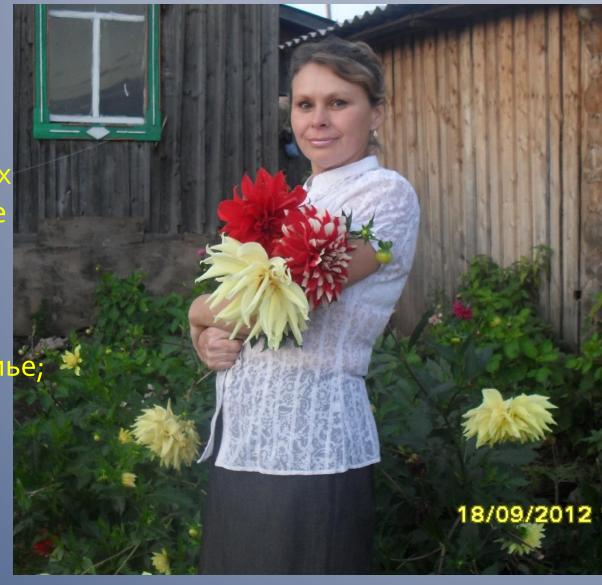


МОЯ ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ:

-участие в спортивномассовых мероприятиях (турслет, кросс, лыжные гонки);

-организация походов, прогулок с учащимися;

-пропаганда ЗОЖ в семье; здоровое питание



МОЙ ДЕВИЗ : Здоровому всё здорово!

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!





НАЧИНАЕТСЯ УРОК, ОТ УРОКА БУДЕТ ТОЛК





ДЕТКИ, ПРАВИЛЬНО СИДИТЕ И ОСАНКУ БЕРЕГИТЕ!

ОТДОХНУТЬ ПОРА МИНУТКУ , ПРОВЕДЕМ ФИЗКУЛЬТМИНУТКУ





ОТ ПРОСТУДЫ И АНГИНЫ НАМ ПОМОГУТ ВИТАМИНЫ!



НИКОГДА НЕ УНЫВАЕМ, В СПОРТЕ МЫ ПРЕУСПЕВАЕМ!





ЗАРНИЦА

СТАНОВИСЬ СКОРЕЙ В КРУЖОК, ПОТАНЦУЙ СО М<mark>НОЙ ДРУЖОК</mark>.

МЫ МОРОЗА НЕ БОИМСЯ, НА КОНЬКАХ

ЛЕТИМ КАК ПТИЦЫ!











ОРГАНИЗМ СВОЙ ЗАКАЛЯТЬ, НАДО С ДЕТСТВА ПРИУЧАТЬ!











Лыжным спортом увлекаться, Правильно питаться, Апочаще улыбаться.

