

Час здоровья



«Здоровье – правильная,
нормальная
жизнедеятельность
организма». С. Ожигов



- ◎ *Здоровье – это одна из самых главных ценностей человека, источник радости.*
- ◎ *Нет здоровья - нет и настроения, нет и счастья.*

Что способствует сохранению и укреплению здоровья

- ◎ *правильное питание*
- ◎ *закаливание*
- ◎ *соблюдение режима труда и отдыха*
- ◎ *личная гигиена*
- ◎ *оптимальный уровень двигательной активности*
- ◎ *безопасное поведение дома, на улице.*

Результат анкетирования

- 17 человек соблюдают режим дня;
- 8 человек делают зарядку;
- 15 человек занимаются физическим трудом.



◎ Питание – основной источник жизни, важный фактор нормального роста и развития человека.

◎ Пища- источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.



Закаливание



- ◎ *Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья!*



Чистота — залог здоровья

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





Будьте здоровы