Час Здоровья

Здравствуйте!

1. Быть живым и здоровым, находиться в хорошем состоянии, благополучно существовать;
2. Повел. обычная формула вежливого приветствия

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

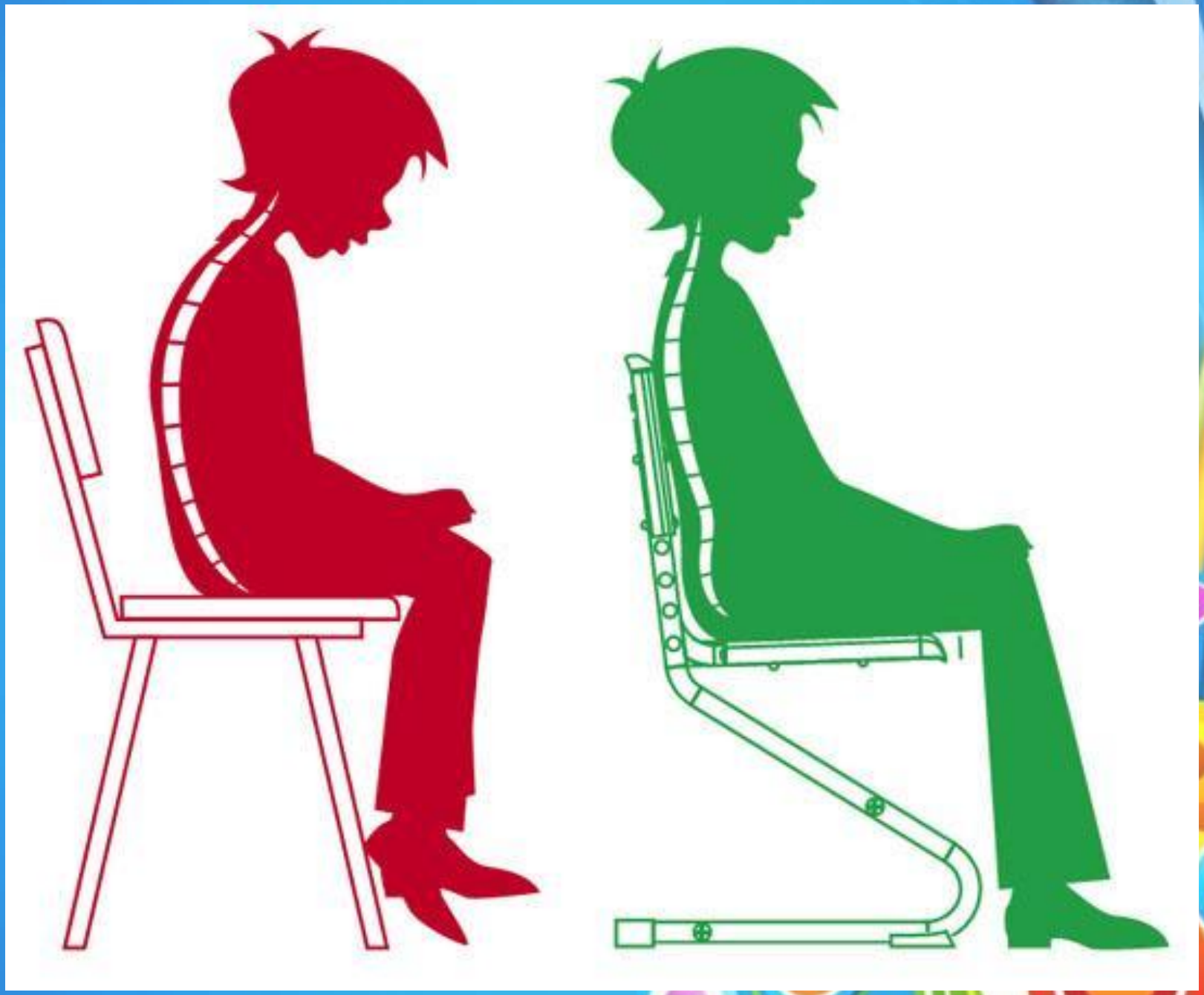
Сбалансированное питание

+

Активный образ жизни

+

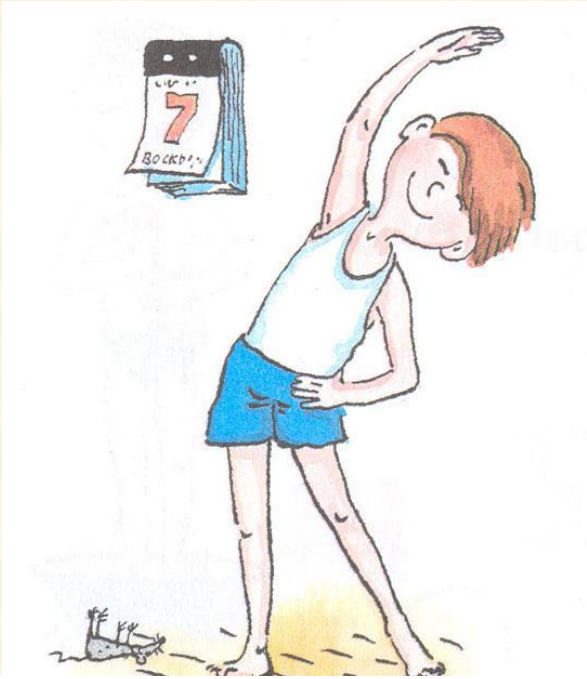
Психологическое здоровье

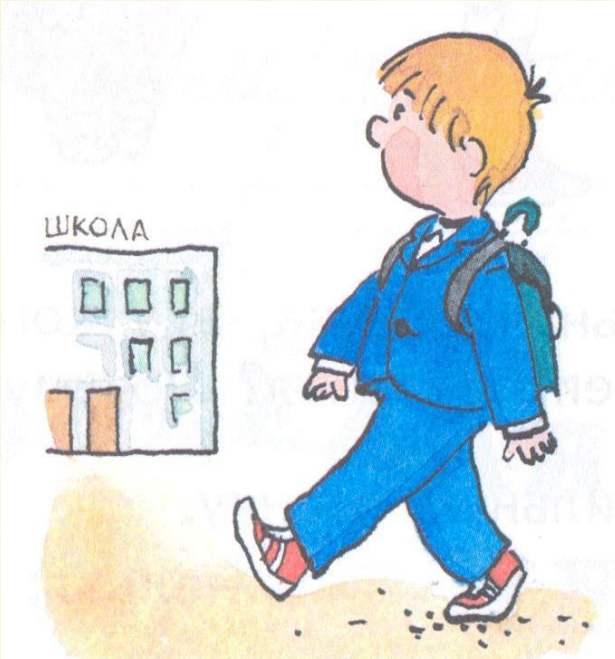


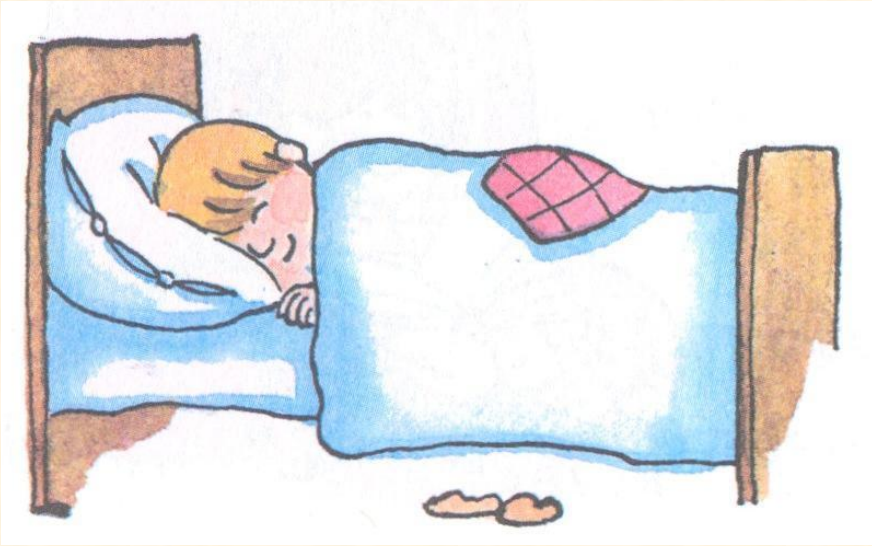
Основные вопросы:

1. Что такое сколиоз?
2. Нарушение осанки и здоровья человека.
3. Пути решения проблемы нарушения осанки.

Сколиоз (греч. σκολιός — «кривой», лат. *scoliōsis*) — боковое искривление позвоночника у человека. Искривление может быть врождённым или приобретённым.


7


ШКОЛА



Физминутка

Правила правильной осанки!!!

1. Нужно спать на жесткой постели.
2. Нужно носить удобную одежду и обувь.
3. Нужно вести активный образ жизни.
4. Школьный рюкзак должен быть с жёсткой спинкой и не тяжёлым.
5. Правильная посадка при письме и чтении.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!