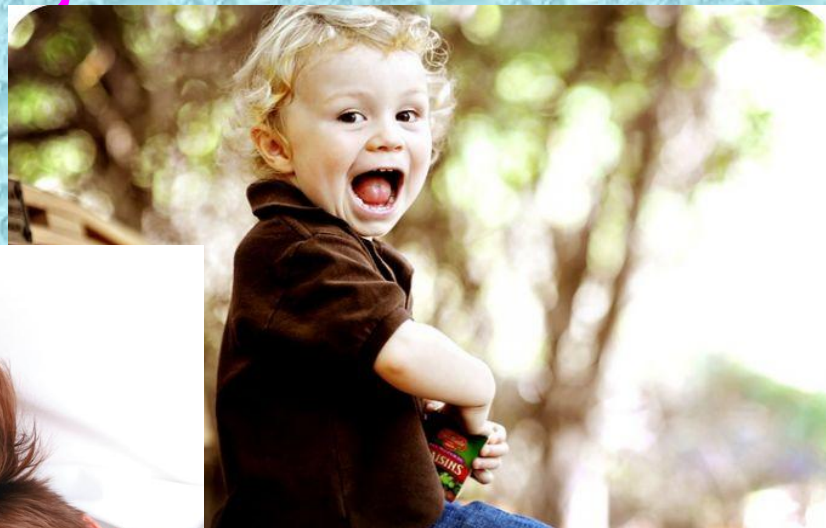




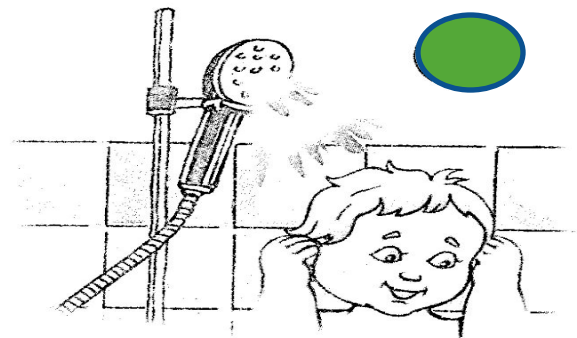
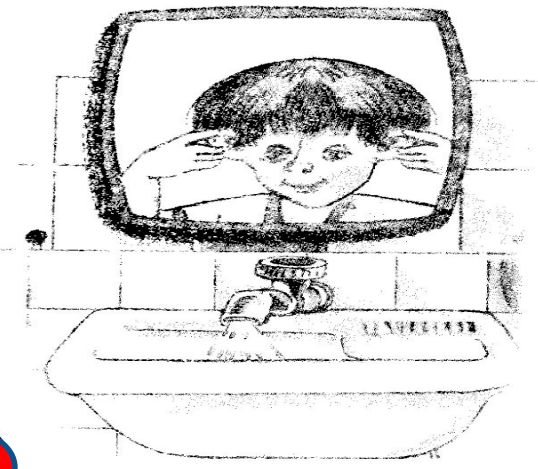
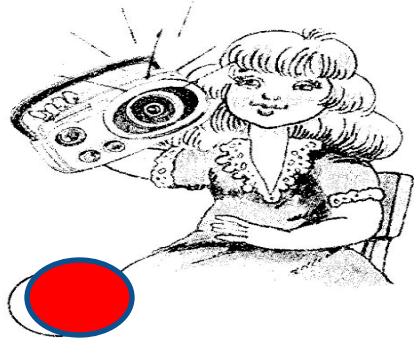
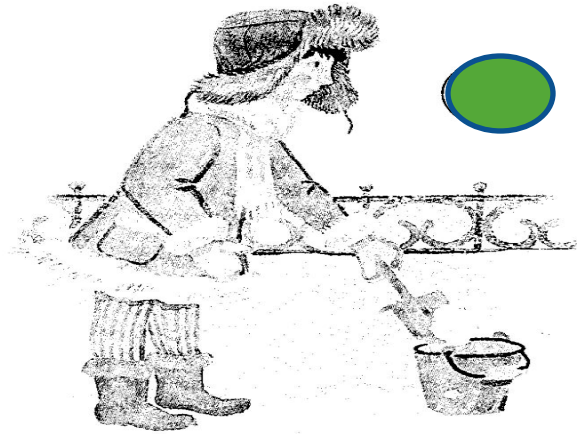


Я здоровье берегу, сам себе я помогу



Правила гигиены



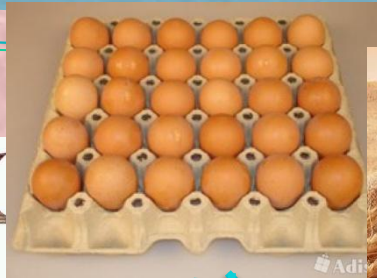
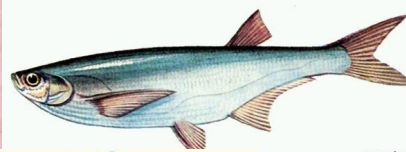


Зарядка



Здоровое питание

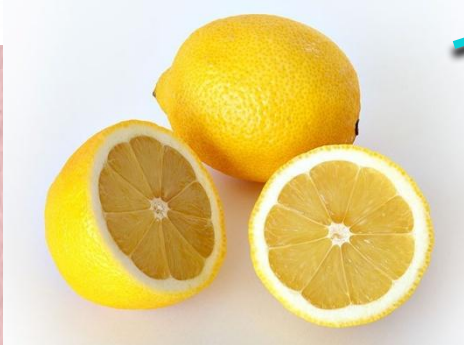
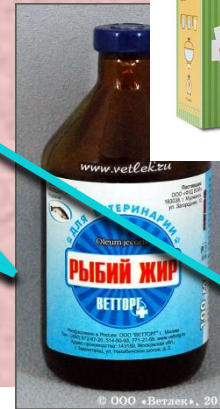




otvetin.ru



А В
Д С



Витаминный рай



Упражнение «Деревце и ёлочки»

на растягивание позвоночника и развитие
статического равновесия



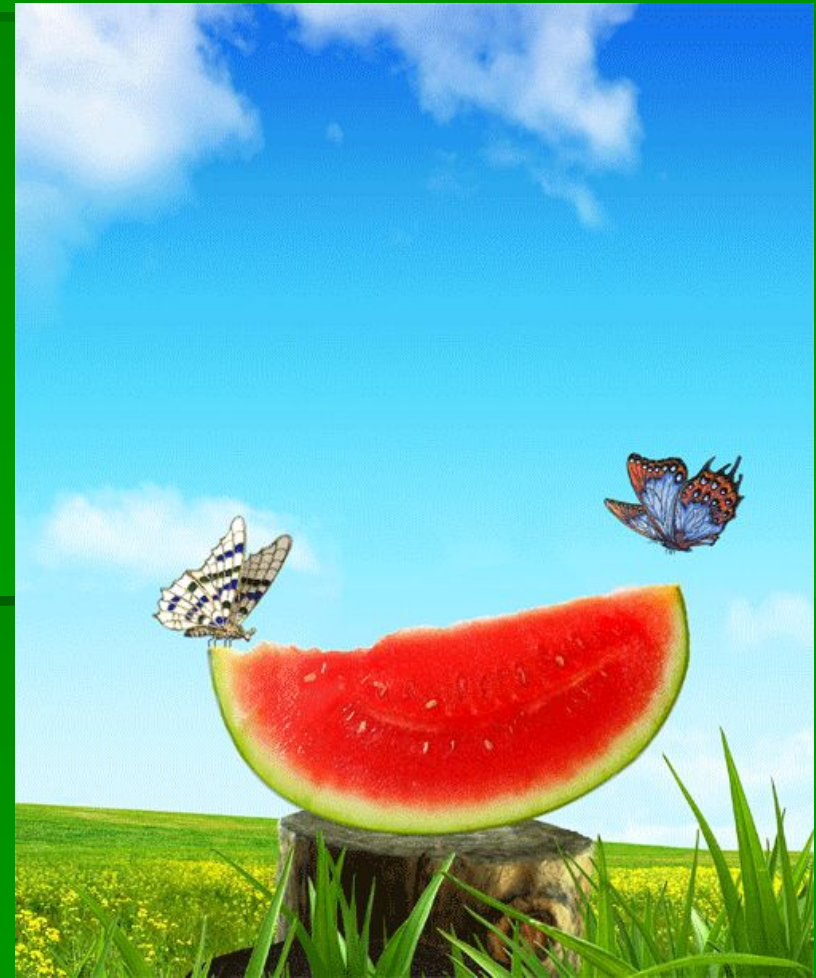
Упражнение «Кошечка»

придает гибкость, силу позвоночнику,
полезно при сколиозе, оказывает
положительное воздействие на все
органы малого таза



Упражнение «Качалочки»

предназначено для улучшения работы позвоночных дисков, выведения шлаков из организма





Упражнение «Морская звезда» для профилактики сколиоза





Упражнение «Паучки»
укрепляет мышцы рук и ног

Упражнение «Цапли»
укрепляет мышцы рук и
ног, развивает координацию
движений





Упражнение «Самолёт»

уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника, укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов

Упражнение «Лодочки»

Укрепляет мышцы живота,
спины, ног, рук и придает
гибкость телу





Упражнение «Велосипед»

улучшает кровообращение в ногах,
работу кишечника



Упражнение «Паровоз»

укрепляет мышцы спины, ног и ягодиц



Спасибо за внимание!
Желаем здоровья Вам и Вашим детям!



ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ЧАЙ

СОСТАВ: корни девясила высокого, корни солодки голой, цветы липы сердцевидной, листья мяты перечной, листья шалфея лекарственного, трава душицы обыкновенной, плоды можжевельника обыкновенного, плоды шиповника коричневого.

НАЗНАЧЕНИЕ: фиточай обладает противовоспалительным, бактерицидным и антиаллергическим действием. Облегчает насморк, чувство першения в горле, головную боль и разбитость. При длительном применении повышает иммунитет, защищает организм в период эпидемии.



ВИТАМИННЫЙ ЧАЙ

СОСТАВ: цветки ромашки, листья смородины, плоды рябины красной, листья крапивы, листья мяты перечной.

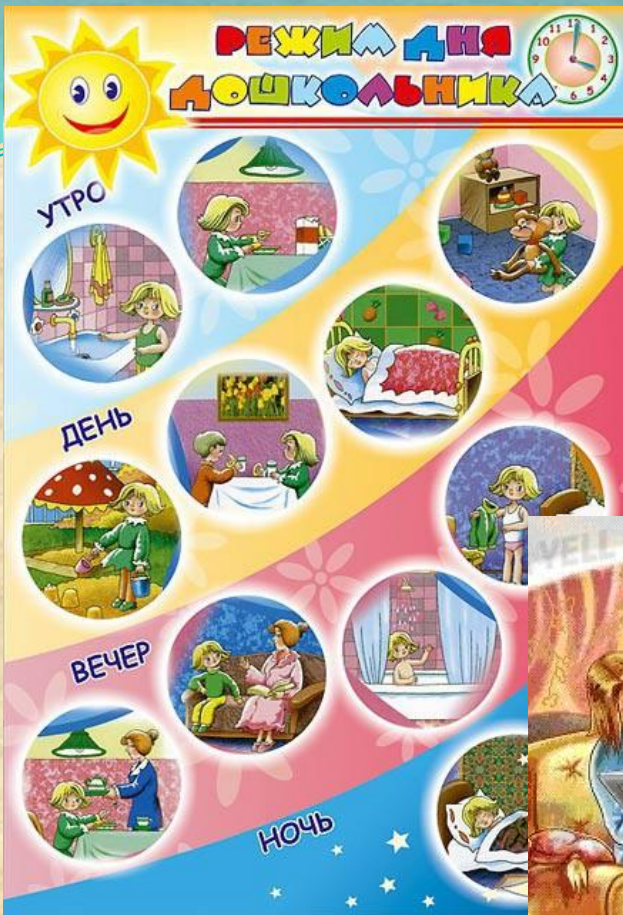
РЕКОМЕНДУЕТСЯ: как общеукрепляющее и противовоспалительное средство, повышает жизненный тонус организма, стимулирует обмен веществ.





2006
Lynn








Режим дня



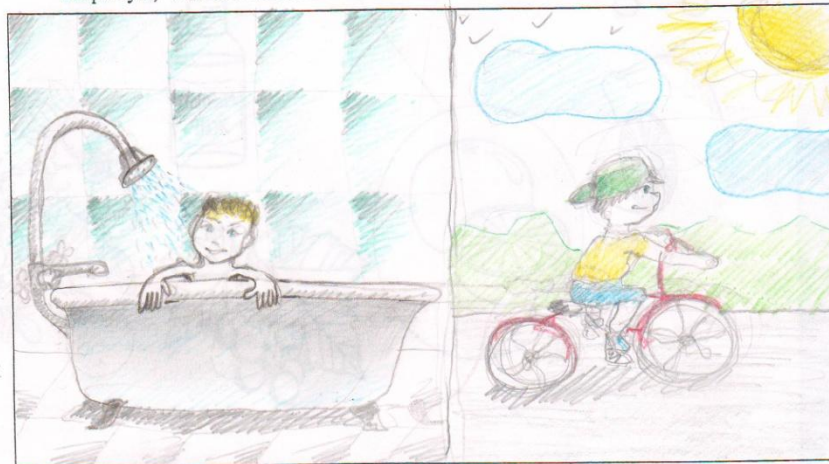
- Встаю в одно и то же время.
- Делаю зарядку.
- Смотрю телевизор не более 1 часа.
- Ем в одно и то же время.
- Ложусь спать в одно и то же время.



А теперь посчитай, каких рисунков у тебя получилось больше.

- Если больше солнышек  – ты молодец! Выполняешь режим дня сам и можешь научить других.
- Если больше листиков  – ты на правильном пути, но нужно ещё постараться.
- Если получилось больше туч  – тебе нужно задуматься, хочешь ли ты быть здоровым.




Нарисуй, чем ты любишь заниматься больше всего.



- Встаю в одно и то же время.
- Делаю зарядку.
- Смотрю телевизор не более 1 часа.
- Ем в одно и то же время.
- Ложусь спать в одно и то же время.



А теперь посчитай, каких рисунков у тебя получилось больше.




- Если больше солнышек  – ты молодец! Выполняешь режим дня сам и можешь научить других.
- Если больше листиков  – ты на правильном пути, но нужно ещё постараться.
- Если получилось больше туч  – тебе нужно задуматься, хочешь ли ты быть здоровым.

Нарисуй, чем ты любишь заниматься больше всего.



- Встаю в одно и то же время.
- Делаю зарядку.
- Смотрю телевизор не более 1 часа.
- Ем в одно и то же время.
- Ложусь спать в одно и то же время.



- А теперь посчитай, каких рисунков у тебя получилось больше.
- Если больше солнышек  – ты молодец! Выполняешь режим дня сам и можешь научить других.
 - Если больше листиков  – ты на правильном пути, но нужно ещё постараться.
 - Если получилось больше туч  – тебе нужно задуматься, хочешь ли ты быть здоровым.


Нарисуй, чем ты любишь заниматься больше всего.



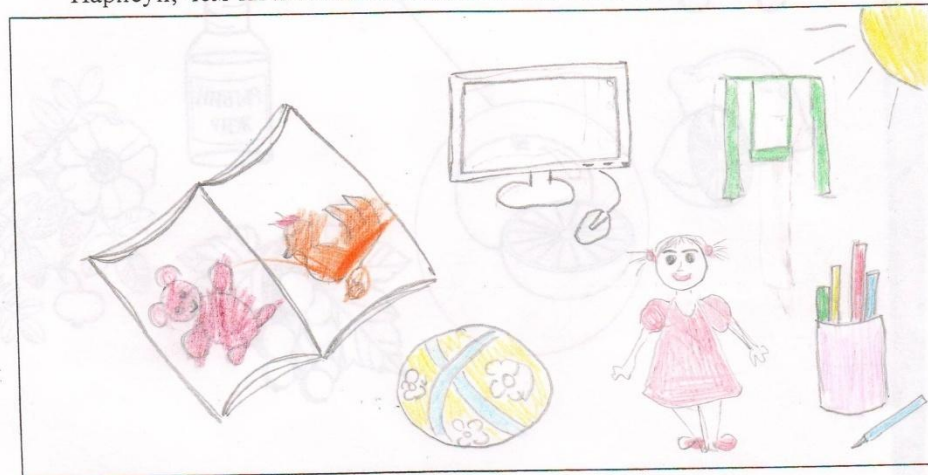
- Встаю в одно и то же время.
- Делаю зарядку.
- Смотрю телевизор не более 1 часа.
- Ем в одно и то же время.
- Ложусь спать в одно и то же время.



А теперь посчитай, каких рисунков у тебя получилось больше.

- Если больше солнышек  – ты молодец! Выполняешь режим дня сам и можешь научить других.
- Если больше листиков  – ты на правильном пути, но нужно ещё постараться.
- Если получилось больше туч  – тебе нужно задуматься, хочешь ли ты быть здоровым.




Нарисуй, чем ты любишь заниматься больше всего.



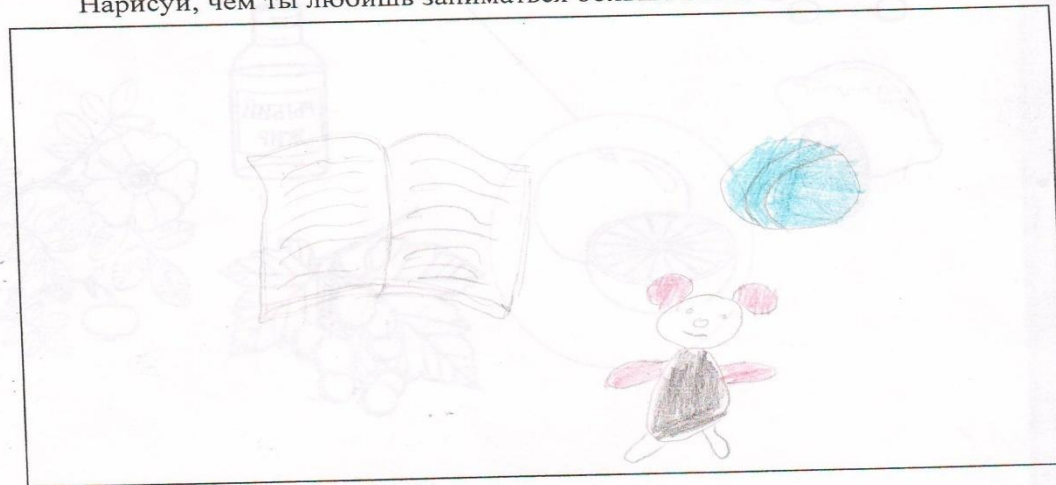
- Встаю в одно и то же время.
- Делаю зарядку.
- Смотрю телевизор не более 1 часа.
- Ем в одно и то же время.
- Ложусь спать в одно и то же время.



А теперь посчитай, каких рисунков у тебя получилось больше.

- Если больше солнышек  – ты молодец! Выполняешь режим дня сам и можешь научить других.
- Если больше листиков  – ты на правильном пути, но нужно ещё постараться.
- Если получилось больше туч  – тебе нужно задуматься, хочешь ли ты быть здоровым.




Нарисуй, чем ты любишь заниматься больше всего.



- Встаю в одно и то же время.
- Делаю зарядку.
- Смотрю телевизор не более 1 часа.
- Ем в одно и то же время.
- Ложусь спать в одно и то же время.



А теперь посчитай, каких рисунков у тебя получилось больше.

- Если больше солнышек  – ты молодец! Выполняешь режим дня сам и можешь научить других.
- Если больше листиков  – ты на правильном пути, но нужно ещё постараться.
- Если получилось больше туч  – тебе нужно задуматься, хочешь ли ты быть здоровым.




Нарисуй, чем ты любишь заниматься больше всего.



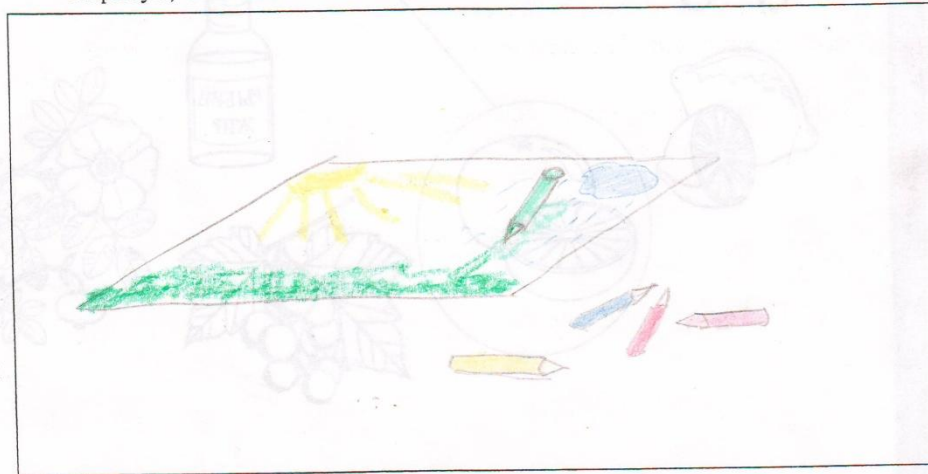
- Встаю в одно и то же время.
- Делаю зарядку.
- Смотрю телевизор не более 1 часа.
- Ем в одно и то же время.
- Ложусь спать в одно и то же время.



А теперь посчитай, каких рисунков у тебя получилось больше.

- Если больше солнышек  – ты молодец! Выполняешь режим дня сам и можешь научить других.
- Если больше листиков  – ты на правильном пути, но нужно ещё постараться.
- Если получилось больше туч  – тебе нужно задуматься, хочешь ли ты быть здоровым.




Нарисуй, чем ты любишь заниматься больше всего.



- Встаю в одно и то же время.
- Делаю зарядку.
- Смотрю телевизор не более 1 часа.
- Ем в одно и то же время.
- Ложусь спать в одно и то же время.



А теперь посчитай, каких рисунков у тебя получилось больше.

- Если больше солнышек  – ты молодец! Выполняешь режим дня сам и можешь научить других.
- Если больше листиков  – ты на правильном пути, но нужно ещё постараться.
- Если получилось больше туч  – тебе нужно задуматься, хочешь ли ты быть здоровым.




Нарисуй, чем ты любишь заниматься больше всего.



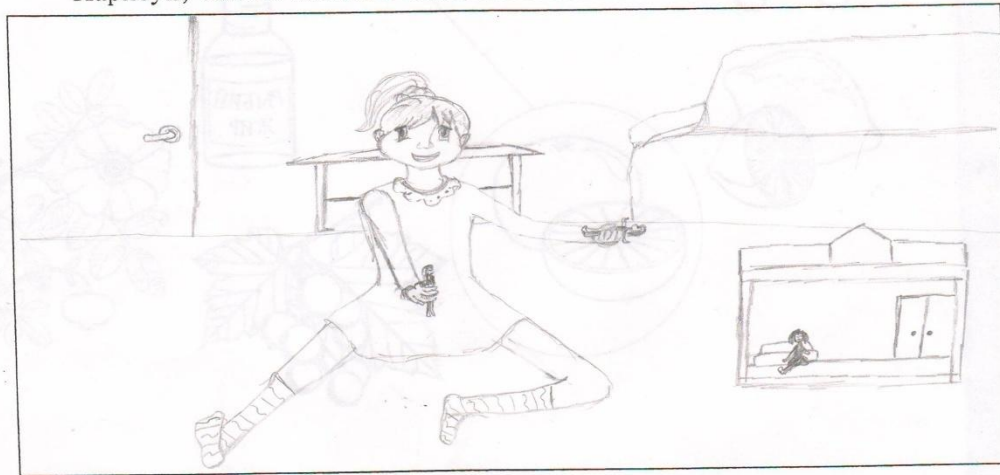
- Встаю в одно и то же время.
- Делаю зарядку.
- Смотрю телевизор не более 1 часа.
- Ем в одно и то же время.
- Ложусь спать в одно и то же время.



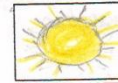
А теперь посчитай, каких рисунков у тебя получилось больше.

- Если больше солнышек  – ты молодец! Выполняешь режим дня сам и можешь научить других.
- Если больше листиков  – ты на правильном пути, но нужно ещё постараться.
- Если получилось больше туч  – тебе нужно задуматься, хочешь ли ты быть здоровым.




Нарисуй, чем ты любишь заниматься больше всего.



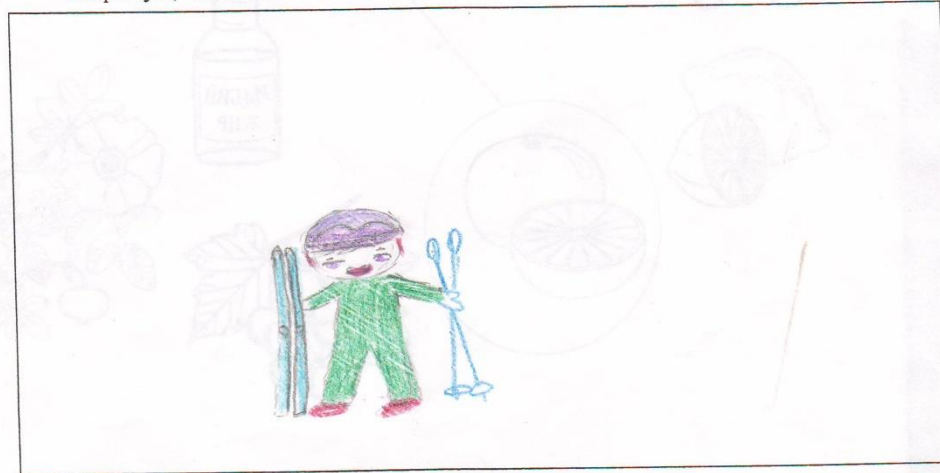
- Встаю в одно и то же время.
- Делаю зарядку.
- Смотрю телевизор не более 1 часа.
- Ем в одно и то же время.
- Ложусь спать в одно и то же время.



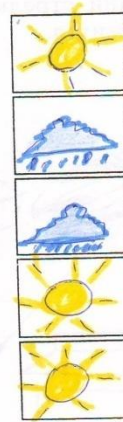
А теперь посчитай, каких рисунков у тебя получилось больше.

- Если больше солнышек  – ты молодец! Выполняешь режим дня сам и можешь научить других.
- Если больше листиков  – ты на правильном пути, но нужно ещё постараться.
- Если получилось больше туч  – тебе нужно задуматься, хочешь ли ты быть здоровым.




Нарисуй, чем ты любишь заниматься больше всего.



- Встаю в одно и то же время.
- Делаю зарядку.
- Смотрю телевизор не более 1 часа.
- Ем в одно и то же время.
- Ложусь спать в одно и то же время.



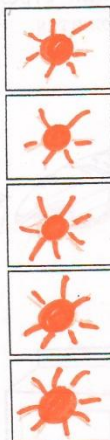
А теперь посчитай, каких рисунков у тебя получилось больше.

- Если больше солнышек  – ты молодец! Выполняешь режим дня сам и можешь научить других.
- Если больше листиков  – ты на правильном пути, но нужно ещё постараться.
- Если получилось больше туч  – тебе нужно задуматься, хочешь ли ты быть здоровым.




Нарисуй, чем ты любишь заниматься больше всего.



- Встаю в одно и то же время.
- Делаю зарядку.
- Смотрю телевизор не более 1 часа.
- Ем в одно и то же время.
- Ложусь спать в одно и то же время.



А теперь посчитай, каких рисунков у тебя получилось больше.

- Если больше солнышек  – ты молодец! Выполняешь режим дня сам и можешь научить других.
- Если больше листиков  – ты на правильном пути, но нужно ещё постараться.
- Если получилось больше туч  – тебе нужно задуматься, хочешь ли ты быть здоровым.

Нарисуй, чем ты любишь заниматься больше всего.



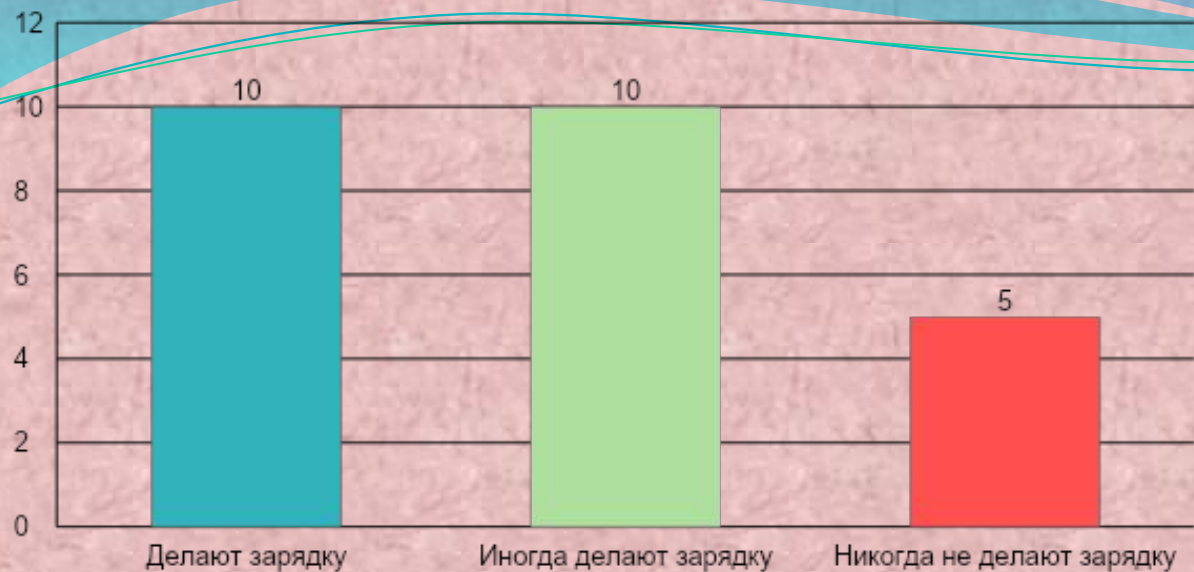
Количество детей



Соотношение в %



Количество детей

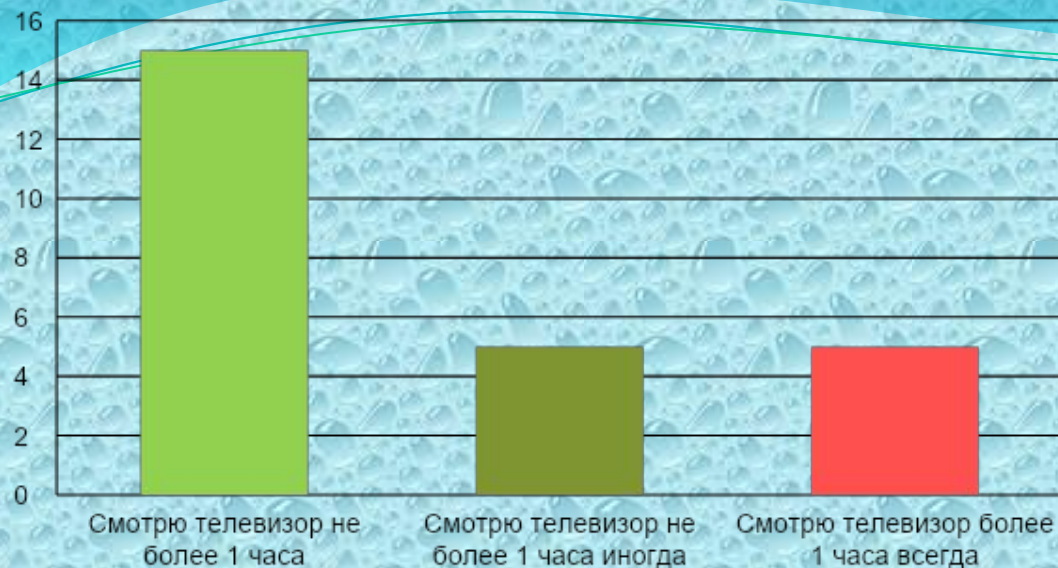


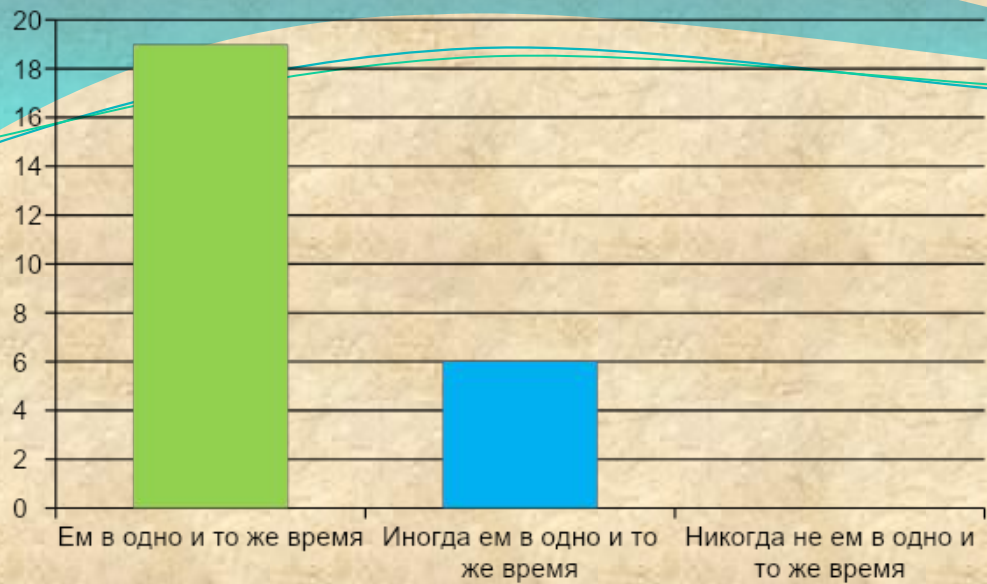
Соотношение в %

Никогда не делают зарядку, 20%

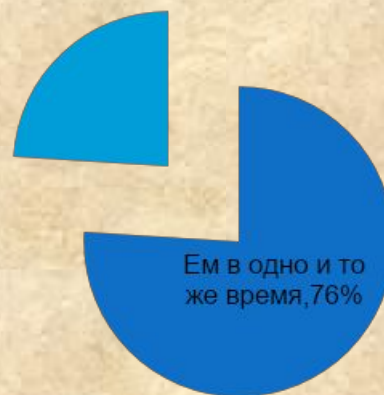


Количество детей

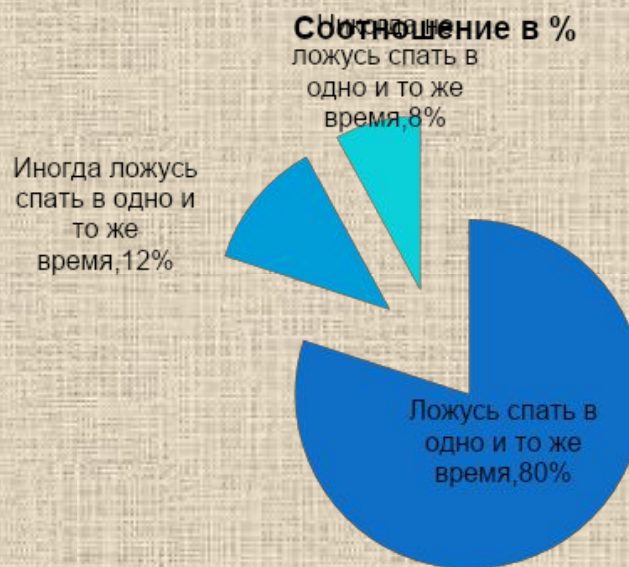
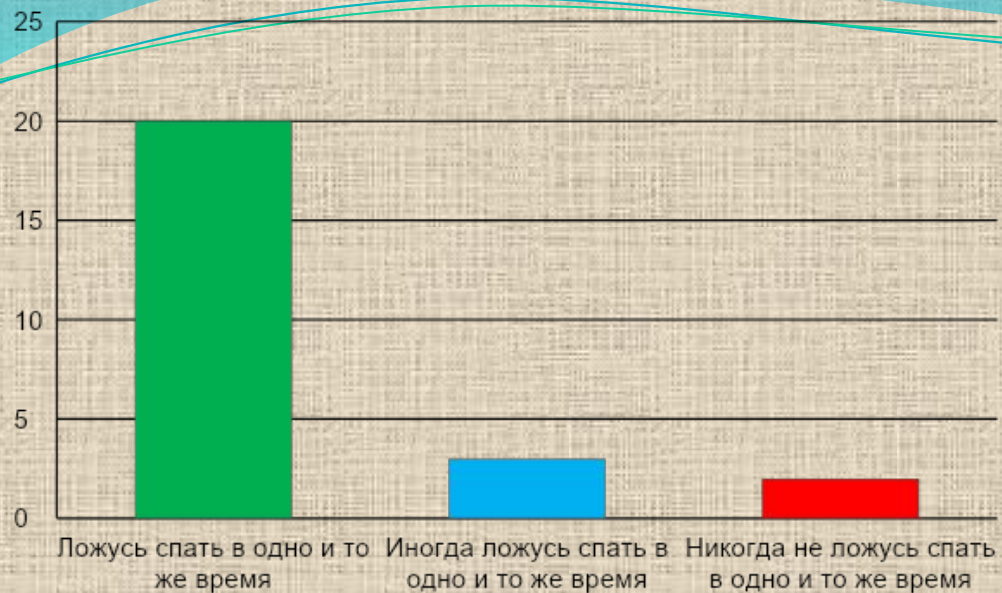




Иногда ем в
одно и то же
время, 24%

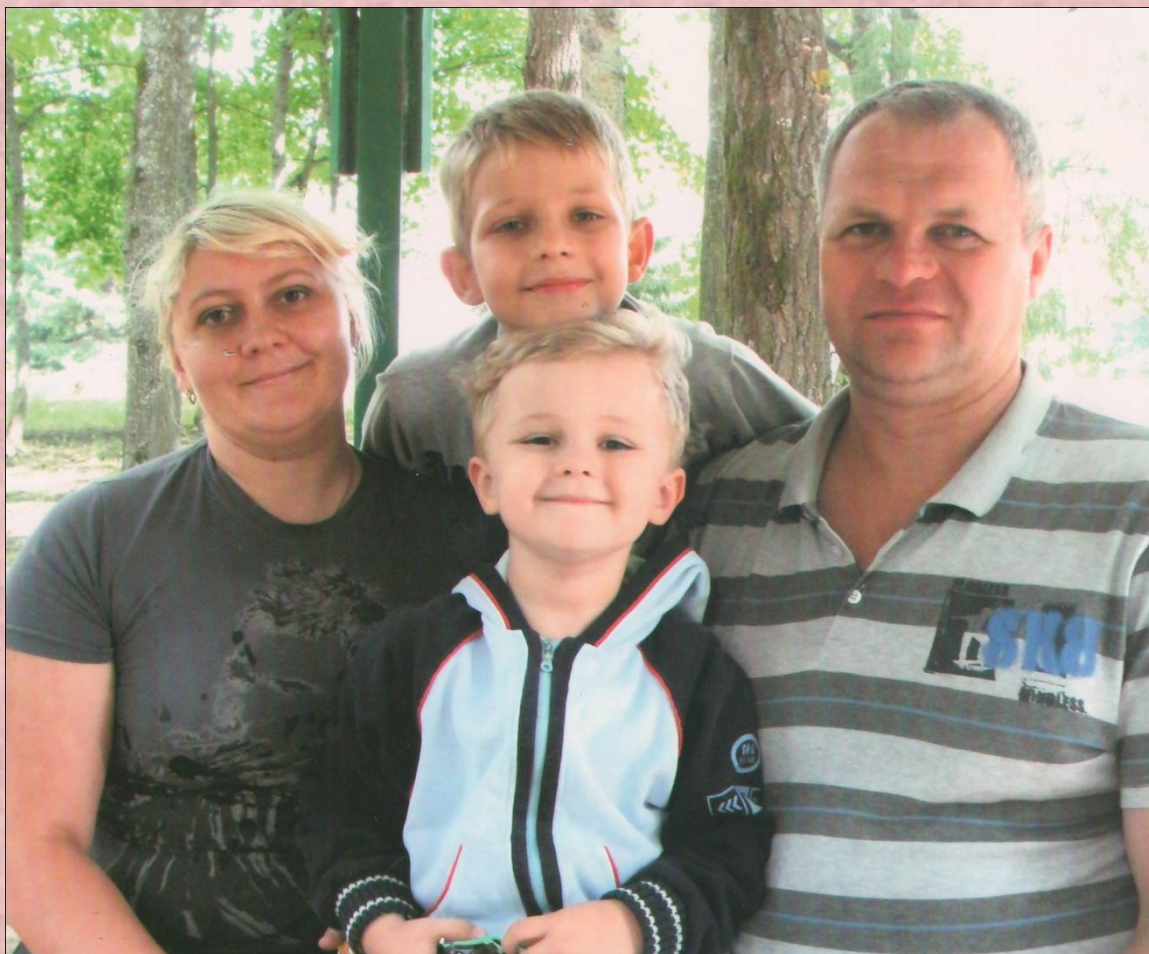


Количество детей

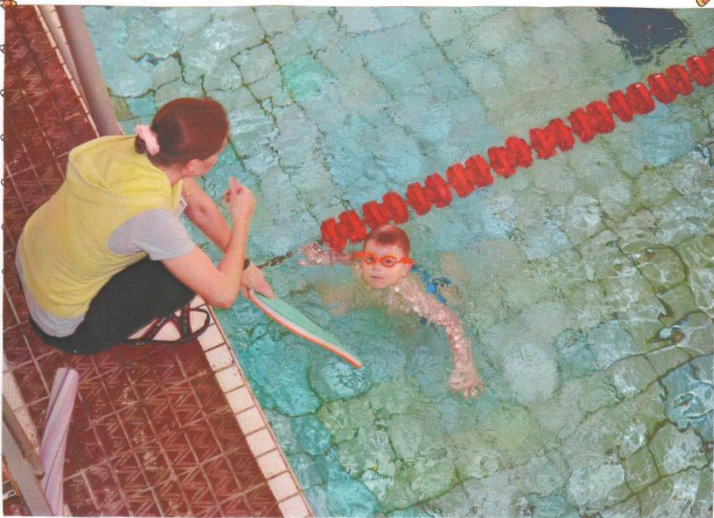




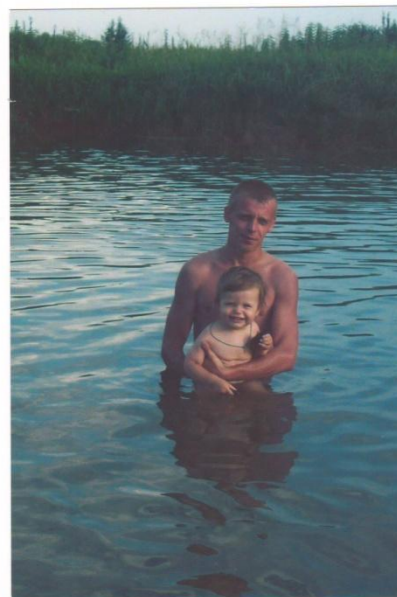
*Я здоровье берегу, сам себе я
помогу*



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,



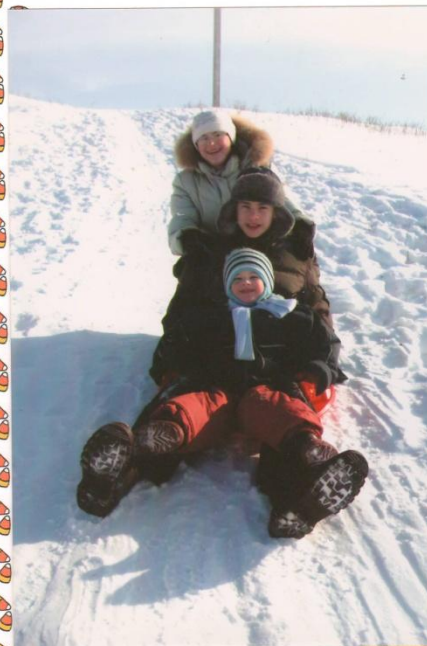
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.



Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!



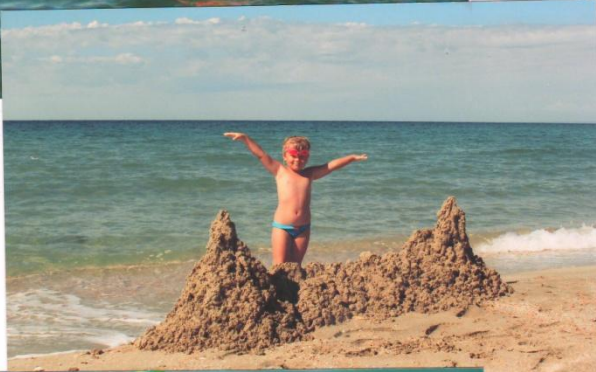
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

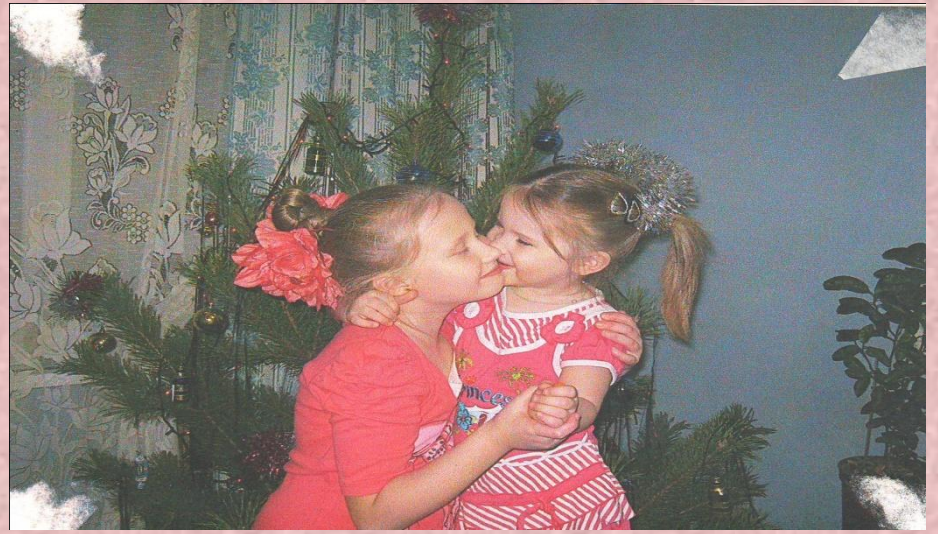




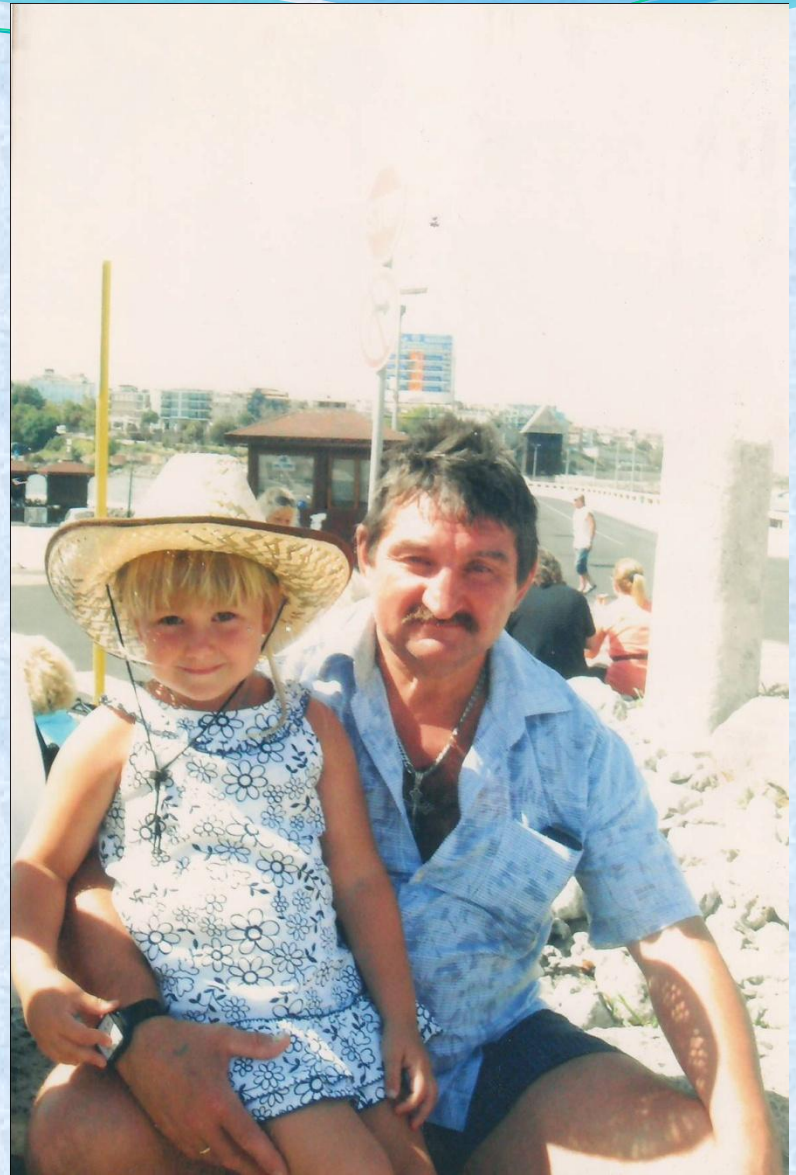
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!











Милые цветочки,
Дети всей земли.
Мы вас очень любим,
Вы нам так нужны!
Не болейте, солнышки,
Радость нам даря,
Будьте в этой жизни
Счастливы всегда.

