

# *Здоровый образ жизни для младших школьников*

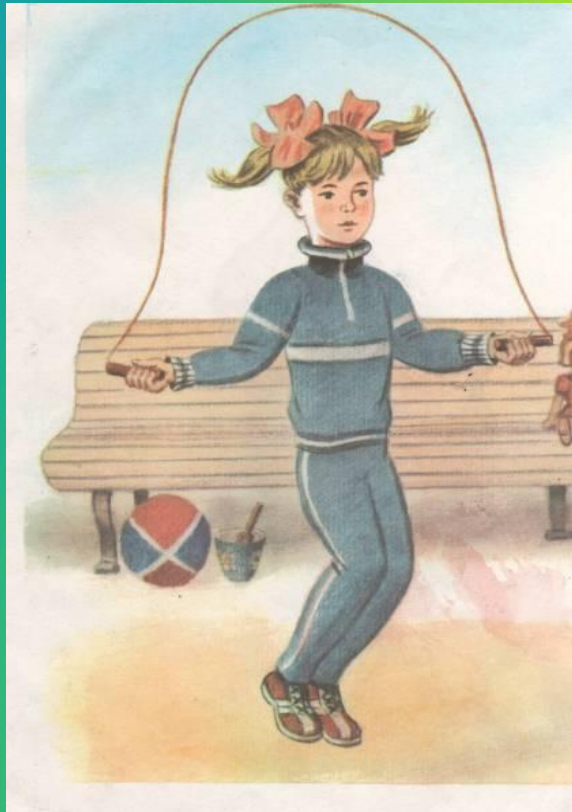
Гоголева Маргарита  
Михайловна  
МОБУ СОШ №31 город  
Якутск

# Главные факторы здоровья

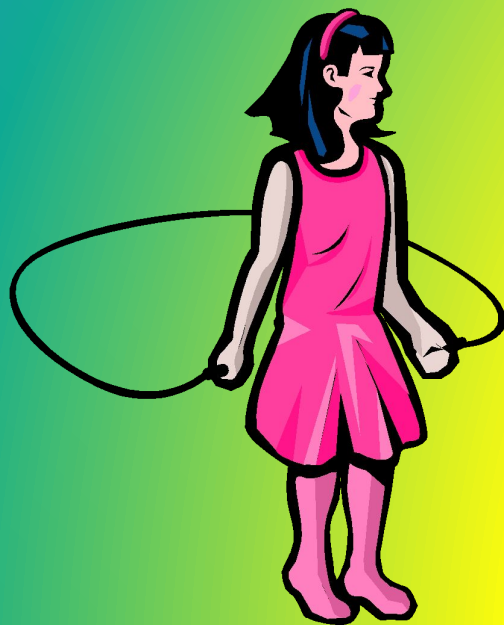
- ◎ движение;
- ◎ питание;
- ◎ режим;
- ◎ закаливание.



# Занимайся физкультурой и спортом!



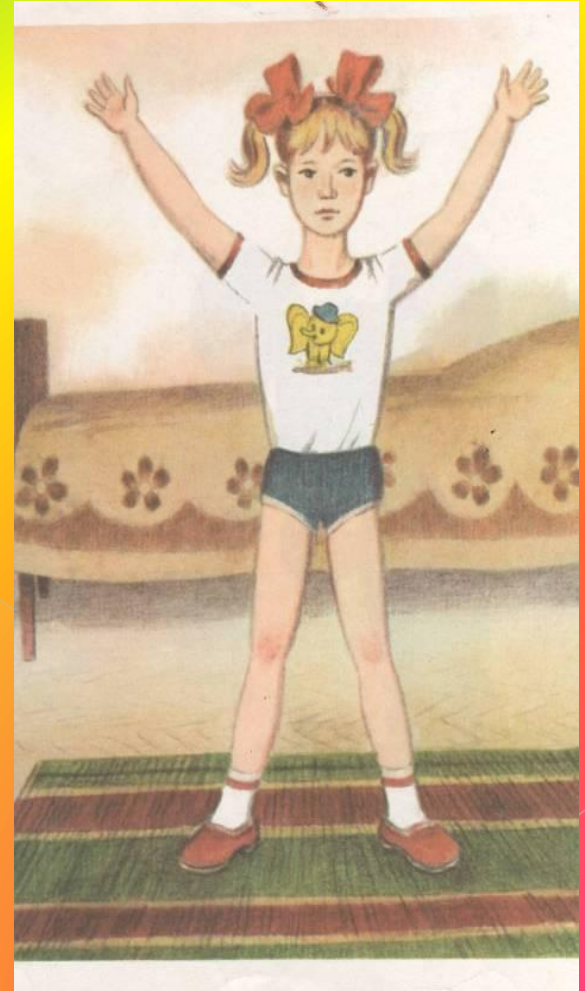
Как проснулся, так  
вставай,  
Лени волю не  
давай,  
И зарядку  
выполняй.



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

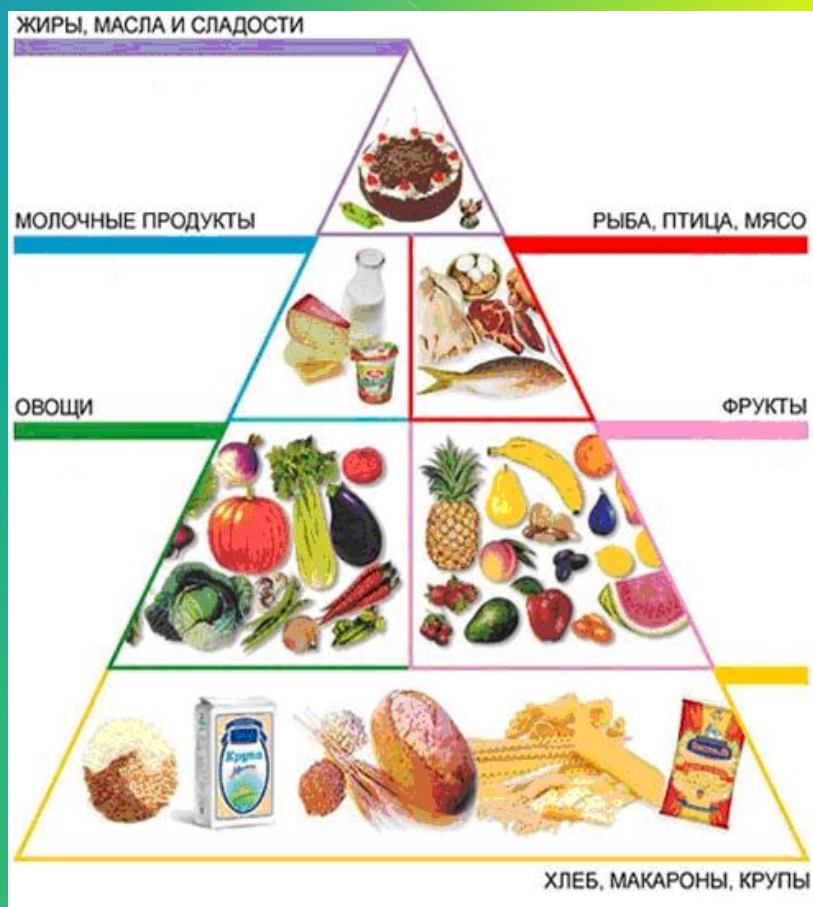
М

# ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!





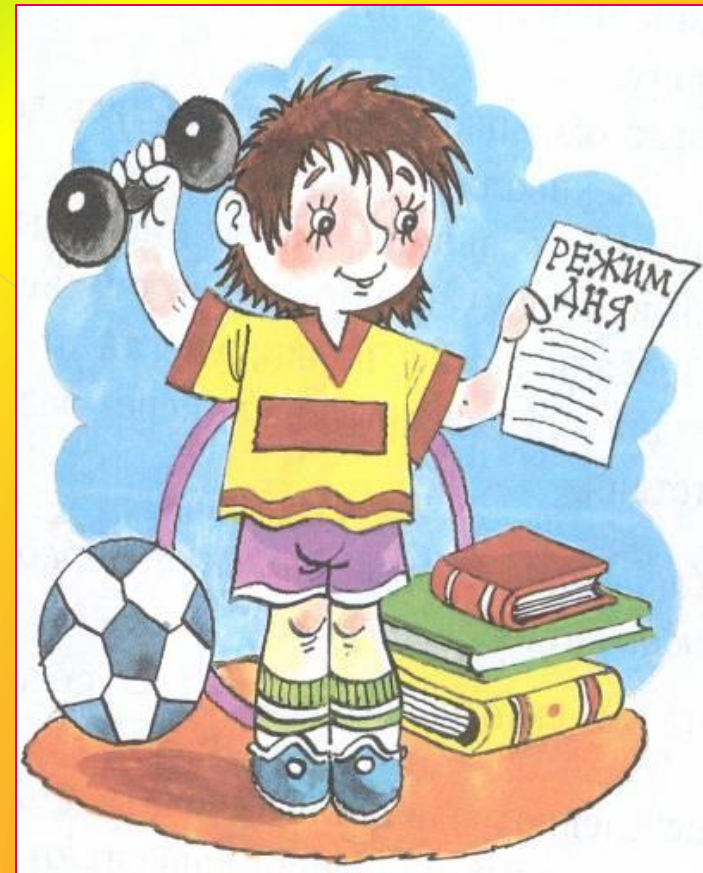
# Правильное питание – залог здоровья!



Для жизни  
нам нужна  
энергия, и  
мы  
получаем  
её из еды  
и питания.

# Режим – одно из главных слагаемых здорового образа жизни!

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



- 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.

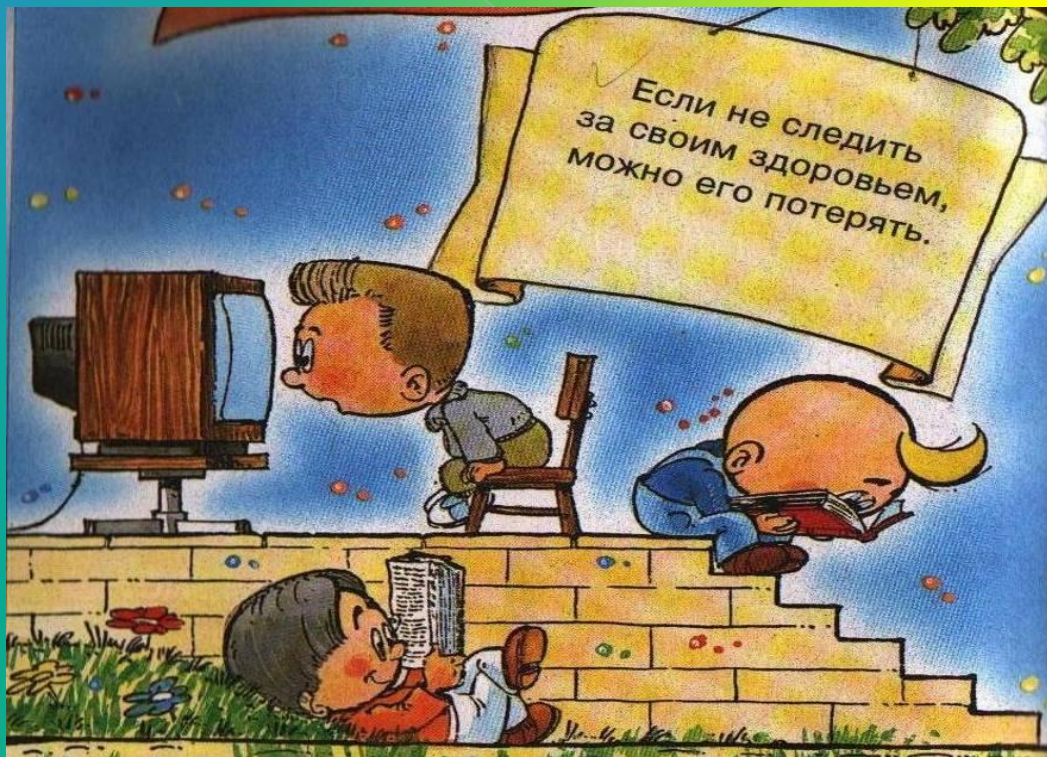




*Если хочешь быть здоров –  
закаляйся!*



# Береги зрение!





**«Не сутулься!»**  
**«Сиди прямо!»**

У стройного человека  
правильно формируется  
скелет!  
При правильной осанке  
легче работать сердцу,  
легким, желудку,  
селезенке и другим  
важным органам.



# Чисти зубы два раза в день!



Обязательно  
мой фрукты  
и овощи  
перед тем  
как съесть!





*У природы есть закон –  
счастлив будет только  
тот, кто здоровье  
сбережет. Прочь  
гони-ка все болезни!  
Поучись-ка быть  
здоровым!*



