

«Твоё здоровье – в твоих руках»



Работа в парах



ОРГАНИЗМ

Друзья

Враги

ОРГАНИЗМ

Друзья

Враги

СПОРТ

ШУМ

ВИТАМИНЫ

ГРЯЗЬ

ВОДА

БАКТЕРИИ

ВОЗДУХ

ВРЕДНЫЕ
ПРИВЫЧКИ

Путешествие в город «Здоровейск»



«Секреты успеваек»



Режим дня.

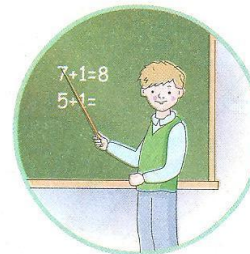
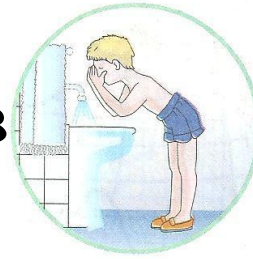


Режим дня - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

Помни!

1. В сутки вы должны спать не менее 8-9 часов.
2. Кушать надо примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже 3-ёх раз.
3. Проводить на свежем воздухе не меньше 2-ух часов в день.
4. Чередовать учёбу или работу с отдыхом.
5. Побольше двигаться.

Режим дня



«Движение - жизнь!»

«Если хочешь быть
сильным – бегай, хочешь
быть красивым – бегай,
хочешь быть умным –
бегай»



«В гостях у Чистюлькина»

Чистота – друг
опрятности,
красоты и
здоровья.





Личная гигиена.



Это правила, выполнение которых поможет не болеть и укрепить своё здоровье.

Работа в группах

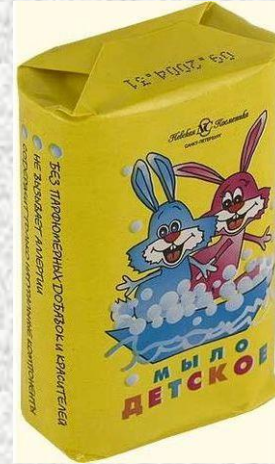


Какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?

Личные



Для семьи



«Весёлые повара»



Правильное питание – это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.

«Почему нельзя?»



Волшебный цветок

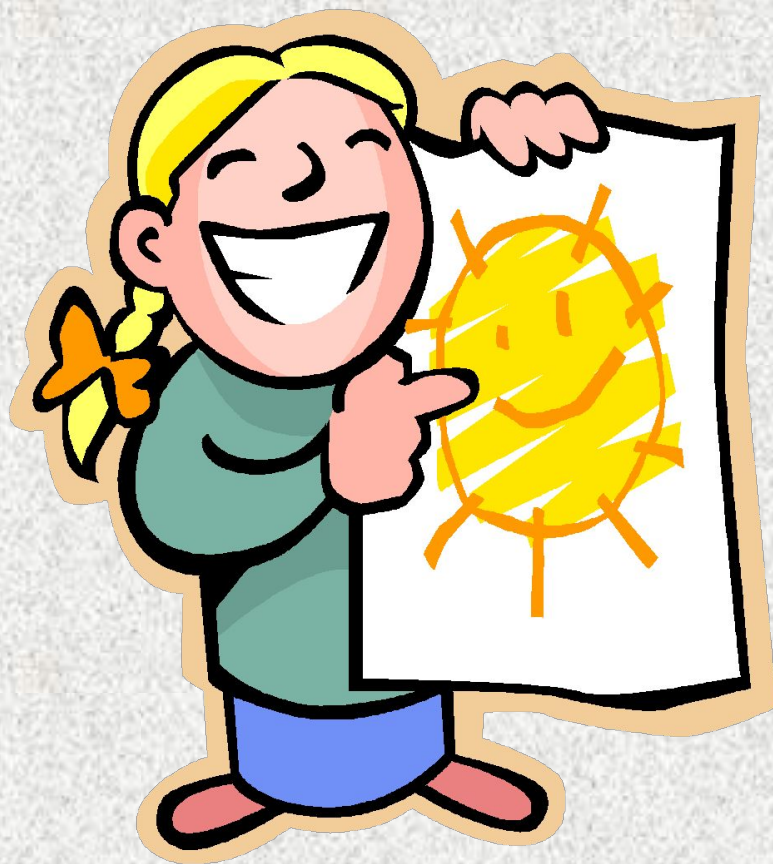
Работа в группах



Полезные привычки



«Улица хорошего настроения»



Ваше здоровье -



В ВАШИХ РУКАХ!

ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ
НА ВСЕ ДЕНЬ!

**Будьте здоровы!
Живите долго!**

