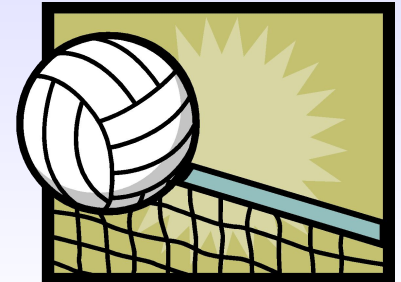




**Здоровый**

**образ**

**«жизни»**





**«Моё здоровье - в моих руках!**



# Планета "Успех"



# Режим дня

Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни.

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





# РЕЖИМ ДНЯ



# РЕКОМЕНДАЦИИ

- 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.

**Планета**

**"Спортивная"**

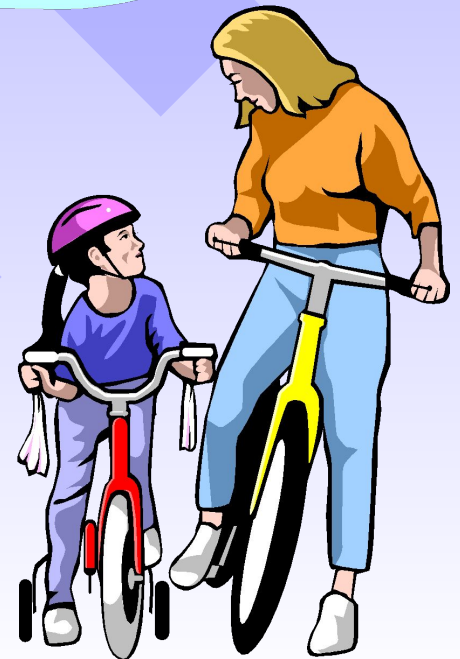
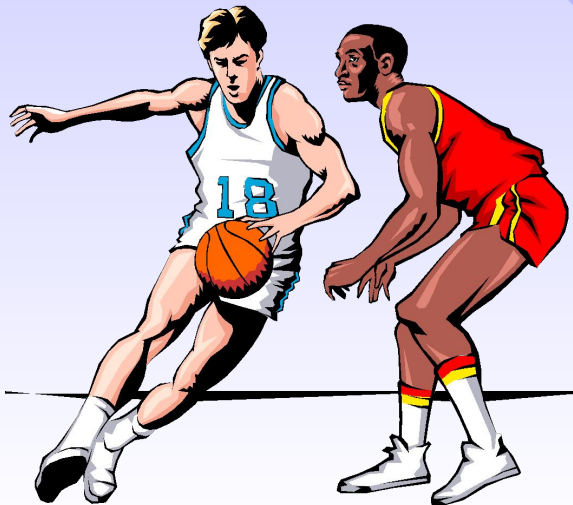
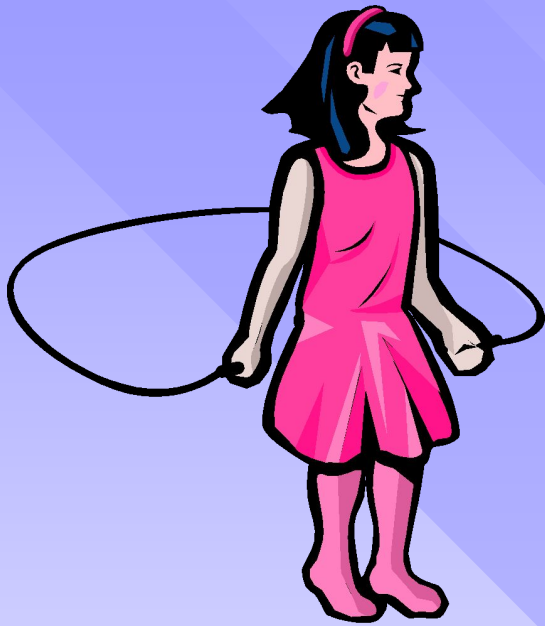


# **спорт**

**«депорт»- развлечение**



# Спорт



**Планета**

**"Здоровье"**



# Пословицы о здоровье

- В здоровом теле – залог здоровья.
  - Кто излишне полнеет, проживёшь дольше.
  - Двигайся больше, тот стареет.
  - Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке.
  - Чистота - здоровый дух.
-

Здоровье- это отсутствие болезней.  
Это физическое, психологическое  
состояние человека.

Факторы здоровья- движение,  
питание, режим, закаливание.

# Планета Земля



# *Заповеди здорового образа жизни для детей!*

- Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!
- Прогони остатки сна, одеяло в сторону!
- Вам гимнастика нужна – помогает здорово!
- С шумом струйка водяная на руках дробится. Никогда не забывай по утрам умыться!
- Дети должны усвоить, а также их родители, что горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!
- Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно и при том можно подавиться!
- Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно.
- Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!

**«Мы за здоровый образ жизни!»**



# СРОКИ РАБОТЫ

