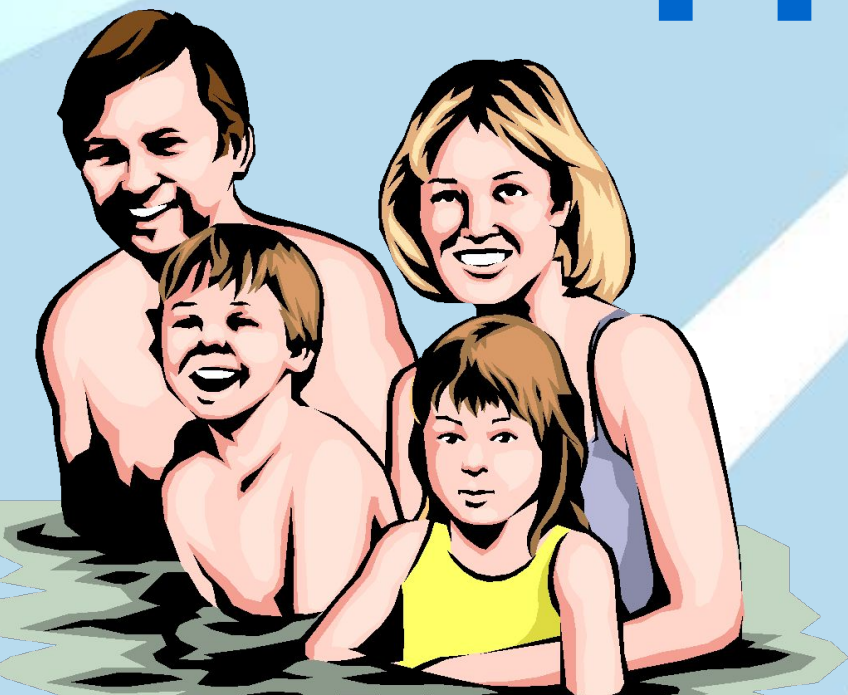


Здоровый образ жизни



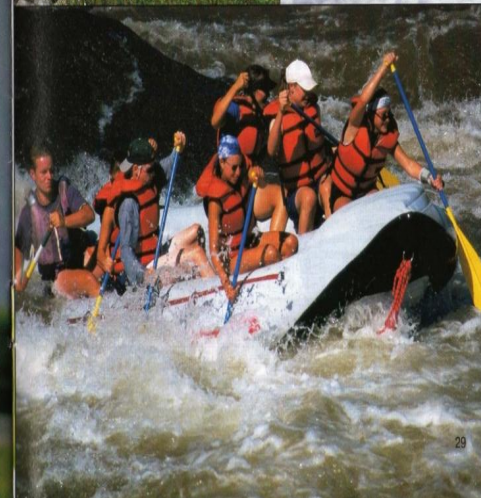
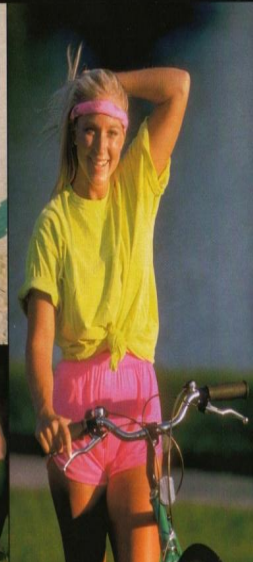
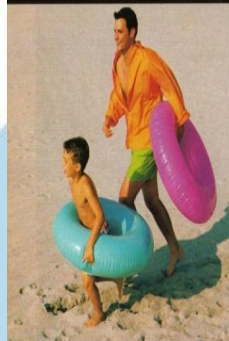
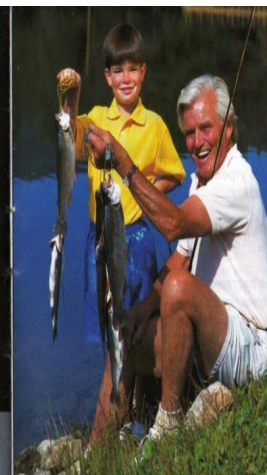
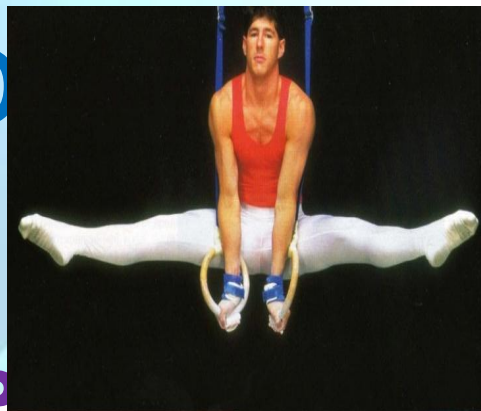
«Я здоровье берегу

сам себе я по
я УМЕЮ ДУМАТЬ,

УМЕЮ РАССУЖДАТЬ

ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ,

О И БУДУ ВЫБИРАТЬ



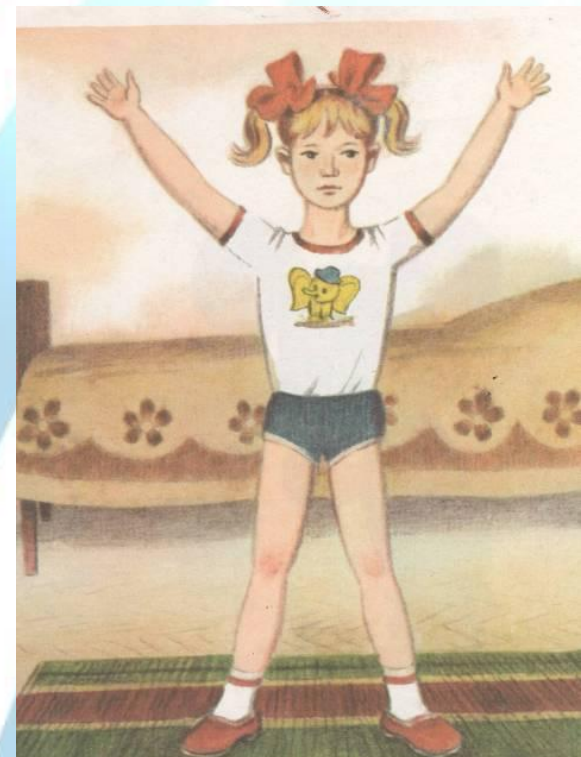
Главные факторы здоровья:

- ☀️ движение;
- ☀️ питание;
- ☀️ режим;
- ☀️ закаливание.



«Профилактика лечения в бесконечности движения»

**Занимайтесь
физкультурой
и
спортом!**

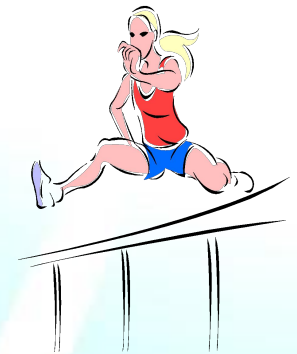


Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. Движение – это жизнь.

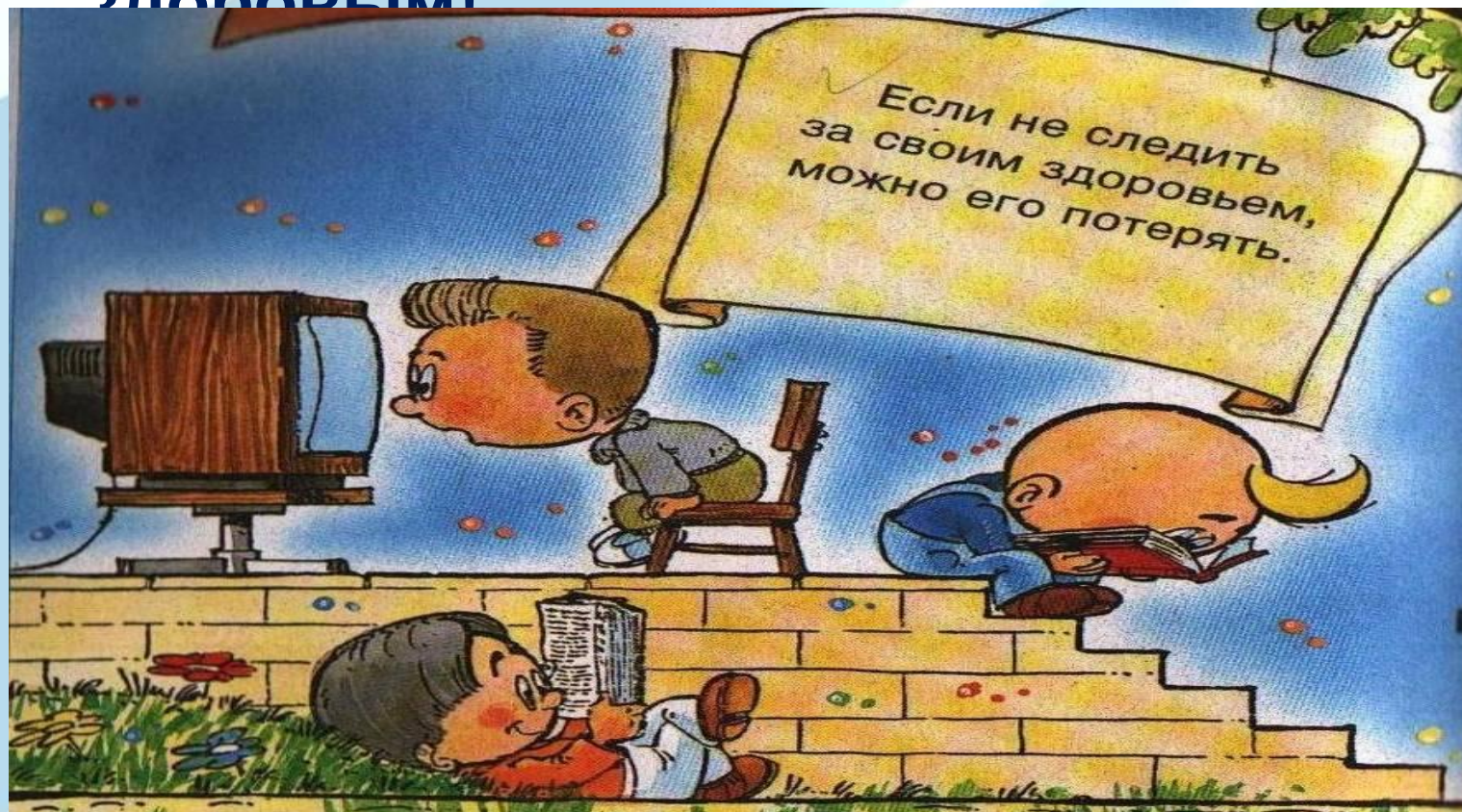


Вопросы:

- а) Почему нужно много двигаться?**
- б) Чем полезны зарядка, занятие спортом, игры на**



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



«Не сутулься!» «Сиди прямо!»

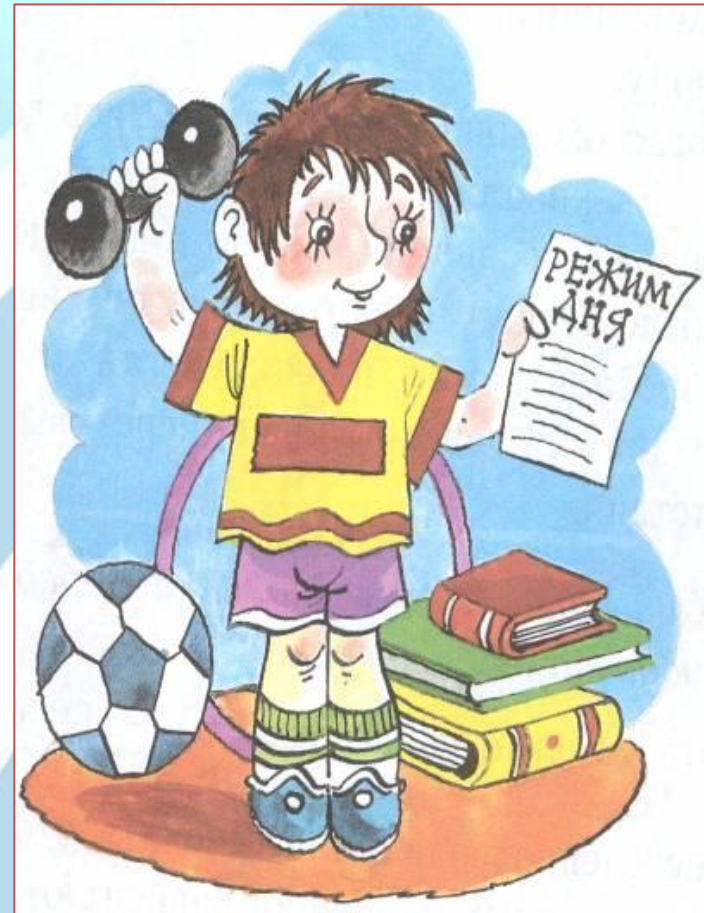
У стройного человека правильно формируется скелет!

При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку, селезенке и другим важным органам.

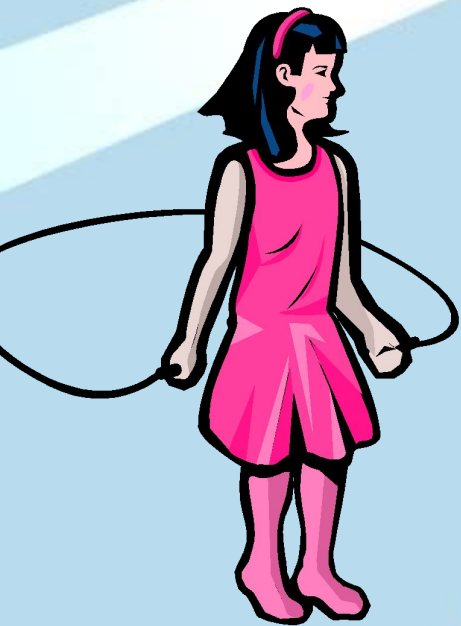


Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

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



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



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





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.

Если хочешь быть здоров – закаляйся!



1. Содержи
в чистоте
свое тело,
одежду и
жилище.

2 . Правильно
питайся

3. Правильно
сочетай труд
и отдых

4 .
Больше
двигайся!

5. Не заводи
вредных
привычек

Здоровый мир -

путь к успеху!

