



1 сентября
День Знаний !



Здоровье – это отсутствие у человека болезней.

Здоровье – это постоянно хороший аппетит и румянец на щеках.

Здоровье – это систематические занятия спортом и хорошая физическая подготовка.

Здоровье- это состояние полного физического и душевного благополучия, а не только отсутствие болезни.



Девиз :



**«Никто не позаботится
обо мне лучше, чем я
сам»**



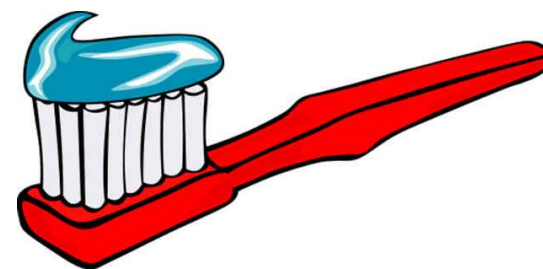
ЗОЖ

Цель: ВЫЯСНИТЬ
составляющие
здорового образа ж





ГИГИЕН



а

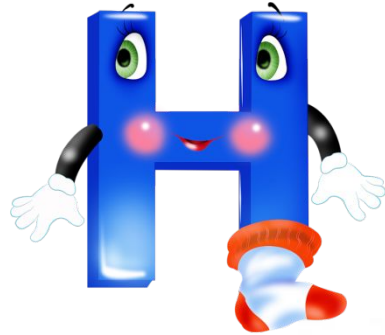


Кто спорта не боится, того болезнь сторонится.

В здоровом теле – здоровый дух.

Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья.

Двигайся больше - проживешь дольше.







...

ЗАПАДНЯ
РЕЖИМ
ДНЯ

ВЕРНО ЛИ УКАЗАНЫ ЭТАПЫ РЕЖИМА ДНЯ?

1 – подъем

2 – завтрак

3 – утренний душ

4 – зарядка

5 – дорога в школу

6 – уроки в школе

7 – обед

8 – выполнение домашнего задания

9 – прогулка

10 – ужин

11 – вечерний туалет

12 – полдник

13 – сон

Цель: ВЫЯСНИТЬ
составляющие
здоровой



Добавь здоровья!

ЗДОРОВЬЕ - это...

Закаливание, зарядка

Движение, деятельность,
доброта, дружба

Опрятность,
организованность

Развитие, разнообразное,
рациональное питание

Отдых

Витамины

Ь

Естественность



ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ
НА ВСЬ ДЕНЬ!

