



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»**



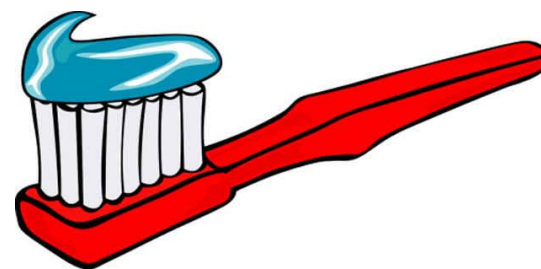
# ЗОЖ

**Цель:** ВЫЯСНИТЬ  
составляющие  
здорового образа ж





ГИГИЕН



а



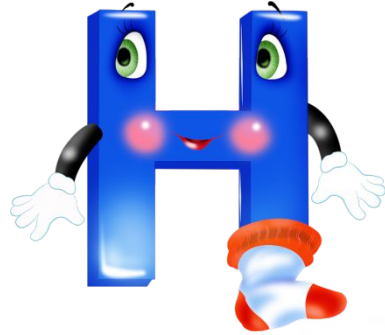
**Кто спорта не боится, того болезнь сторонится.**

**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...

**З**акаливание, зарядка

**Д**вижение, деятельность,  
доброта, дружба

**О**прятность,  
организованность

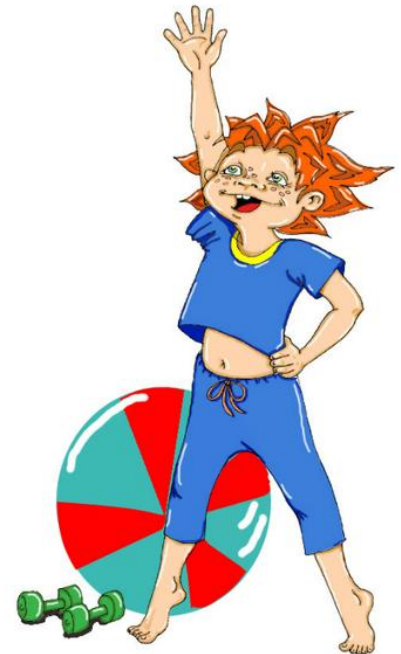
**Р**азвитие, разнообразное,  
рациональное питание

**О**тдых

**В**итамины

**Ь**

**Е**стественность



ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ  
НА ВСЬ ДЕНЬ!

