



Здоровому всё здорово!





Здоровому всё здорово!

Учитель начальных классов Тахаева Петимат Лом-Алиевна
г. Урус-Мартан 2017 год.



РЕЖИМ ДНЯ

—

Это правильное
распределение
времени, при
котором разумно
чередуются труд и
отдых.





**РЕЖИМ
ДНЯ**

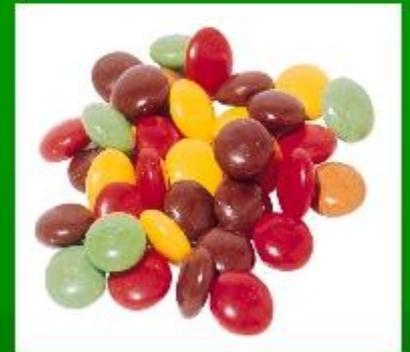


Раз, два, три, четыре,
пять —
Начинаем мы вставать.
Ну-ка, быстро — не
ленись,
На зарядку становись!
Раз, два, три, четыре —
Руки выше! Ноги шире!
И наклон туда — сюда,
Как по горочке вода!
Я водички не боюсь,
Из ведёрка обольюсь.
Будем закаляться,
Спортом заниматься!

Продукты

полезные

вредные



«Полезные и вредные привычки»





Занятия спортом, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, правил гигиены, правильное питание, положительные эмоции надолго обеспечат хорошее здоровье.

Недаром в народе говорят: **«Здоровому
все здорово!»**

Спасибо за внимание!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

