

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ПЛАНЕТЕ «ЗДОРОВЬЕ»



*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.*



Автор: учитель начальных классов
Асташова Юлия Анатольевна
МБОУ «Онохойская сош №2»
п.Онохой, Заиграевский район,
Республика Бурятия

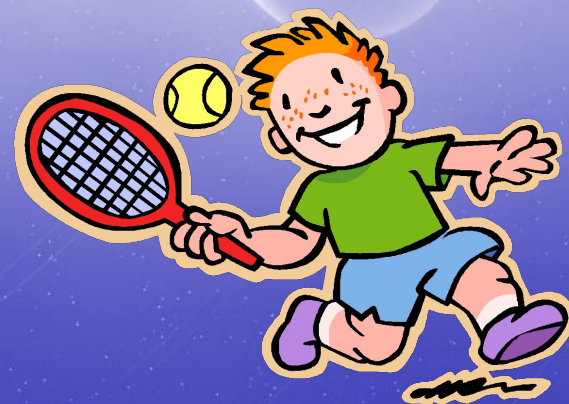
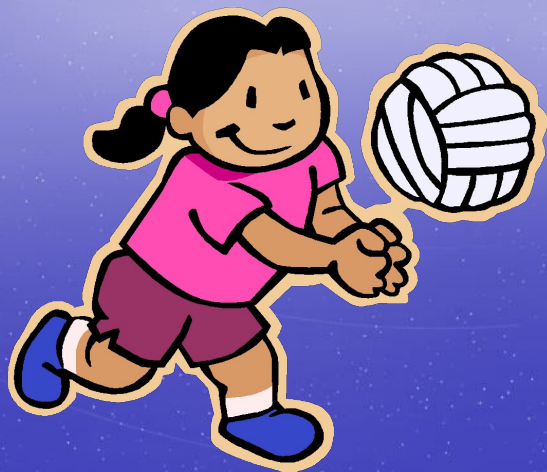
СУТУЛЫЙ
КРЕПКИЙ
НЕУКЛЮЖИ
И
ВЫСОКИЙ
ХУДОЙ

ГОРБАТЫЙ
БЛЕДНЫЙ
ХИЛЫЙ
НИЗКИЙ
ТОЛСТЫЙ

СТРОЙНЫЙ
СИЛЬНЫЙ
ЛОВКИЙ
БОДРЫЙ
ЭНЕРГИЧНЫ
И
ВЕСЕЛЫЙ

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ... ЧЕЛОВЕК

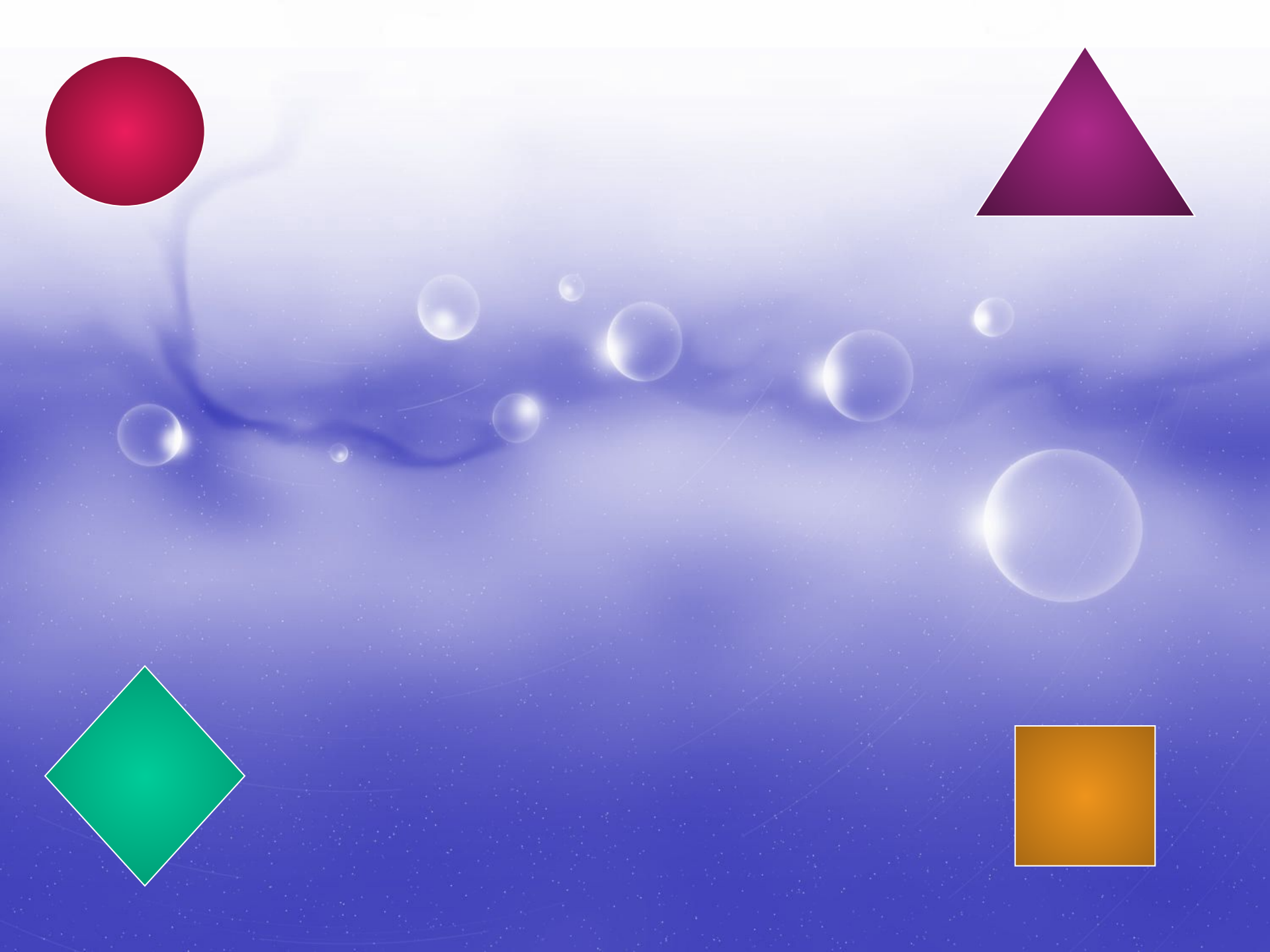
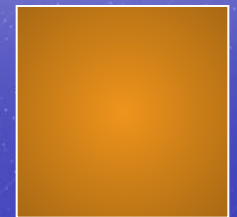
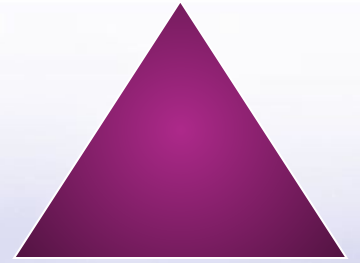
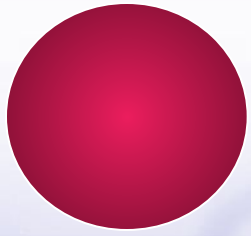
способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка.

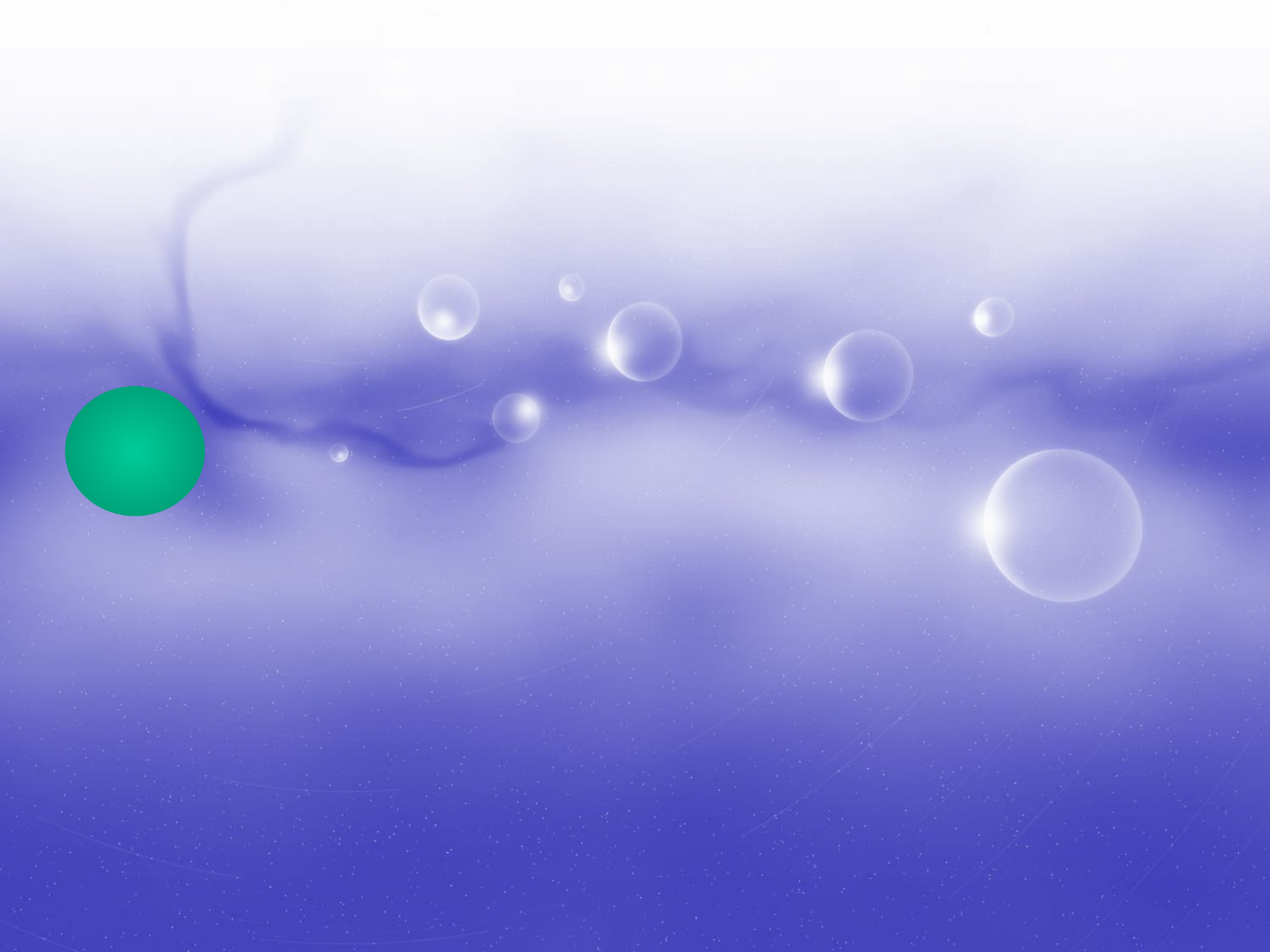


Глаза- главные помощники человека

- Умываться по утрам.
- Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день,
- Сидеть не ближе 3 м от телевизора,
- Не читать лёжа.
- Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.
- Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.







Здоровое питание



Правильно питайся!



*«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть»*





полезно

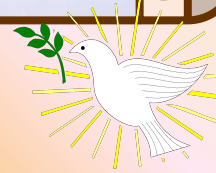
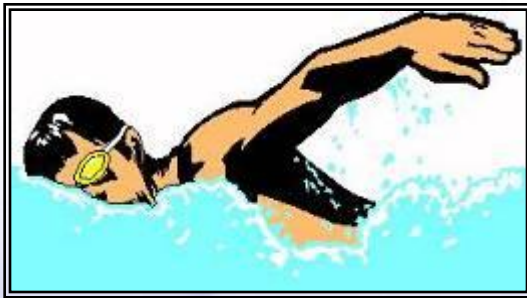


вредно

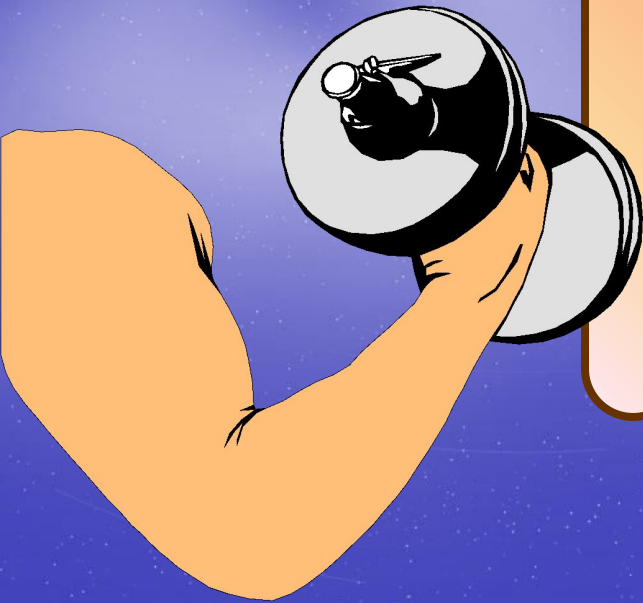
Осанка-стройная спина!



<http://nebel-alliance.uaprom.net>



*Чтоб с
болезнями
справляться
Надо смело
закаляться!*



дороже

здоровье

золота

В

ЗДОРОВОМ

ТЕЛЕ

ЗДОРОВЫЙ

ДУХ

здоровья

чистота

залог

руках

моё

здоровье

в

моих

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**