

МКОУ «СОШ № 9»
п. Сибирцево

«Здоровая семья – здоровый ребёнок»



Автор: Сухая Варвара,
ученица **5 «б»** класса, **11** лет.
Руководитель: Литовченко
Альфия Константиновна

Посмотрите
на меня :
Варечка
Сухая я



Я совсем уже большая. В школу в 5 класс хожу. Я в посёлке проживаю, и Сибирцево люблю. За здоровьем я слежу. Вам об этом расскажу.

Для меня здоровый образ жизни – это прогулки на чистом воздухе. Это отдых на природе со своей семьёй. Это правильное питание, кушать то, что сам вырастил. Это отказ от вредных привычек.

Моя семья



ЭТО НАШ ОТДЫХ



Мы мороза не боимся. Горячим чаем угостимся!





Отдых любим на природе и одеты по погоде.







Огород мы сами садим,
всё, что вырастим - едим!







Всё самое лучшее
на вашей грядке.



Советы по ЗОЖ

- ❖ Больше двигаться (кому необходимо) - утренняя зарядка (или разминка), прогулки, пробежки, по возможности ходьба на лыжах и катание на коньках. Больше бывать на свежем воздухе.
- ❖ Уделять гигиене достаточное внимание - придерживаться правил гигиены тела, жилища, в общественных местах, питания и т.д..
- ❖ Закаливаться - это укрепляет иммунитет, повышает жизненный тонус. Не забывайте так же, что свежий воздух, вода, солнечный свет - полезнейшие природные средства закаливания.
- ❖ Организовать правильное (рациональное) питание
- ❖ Отказаться от вредных привычек!
- ❖ Соблюдать режим дня.
- ❖ Обрести душевное спокойствие, равновесие.

Мои родители подают мне хороший пример, они ведут здоровый образ жизни. И я для своих детей буду таким же примером.