

Если хочешь быть
здоровым!



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Занятия спортом,
закаливание

Полноценное
питание

Пребывание на
свежем воздухе

Личный положи-
тельный пример
родителей

Психологический
микроклимат семьи

Гигиенические
условия

Двигательная
активность

Рациональный
режим дня

Профилактика
алкоголизма,
курения

Профилактика
нарушения зрения,
искривления осанки

Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте



Режим дня



**Правильное
распределение
времени в течение
дня**



Режим

дошкольного

ребенка

возраста



УТРО ДЕНЬ



ВЕЧЕР

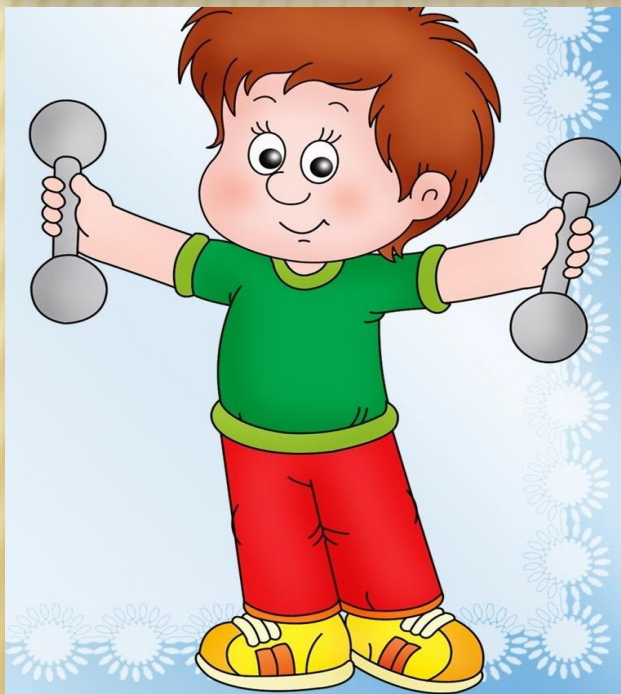


НОЧЬ



marashata.ru

Зарядка



Правильное питание





Занятие спортом

