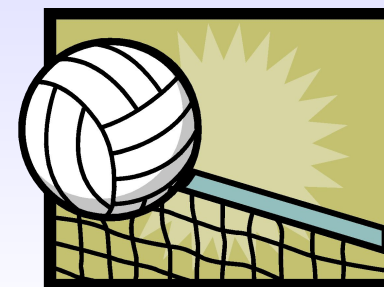
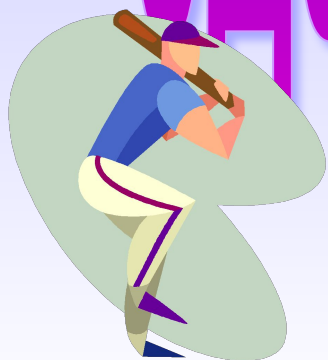
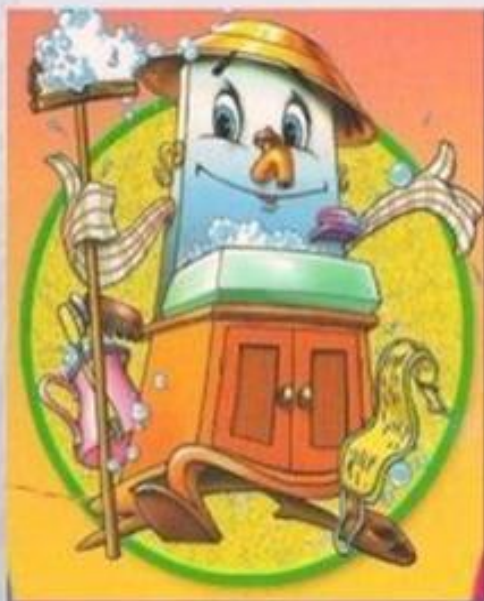




Здоровый образ жизни



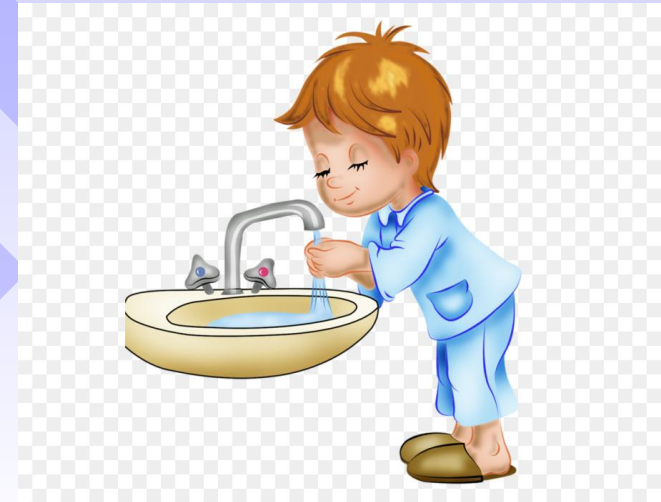
Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте



MyShared

Памятка

1. Чисти зубы два раза в день;
2. Ешь здоровую пищу;
3. Меняй зубную щётку каждые три месяца;
4. Посещай стоматолога два раза в год;
5. Не грызи орехи, ручки, ногти и твёрдые предметы.



«Правильное питание»



Режим дня

Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни.

Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.





РЕЖИМ ДНЯ

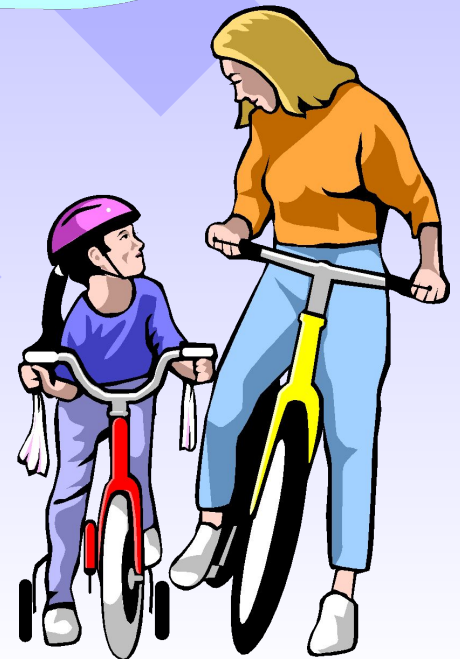
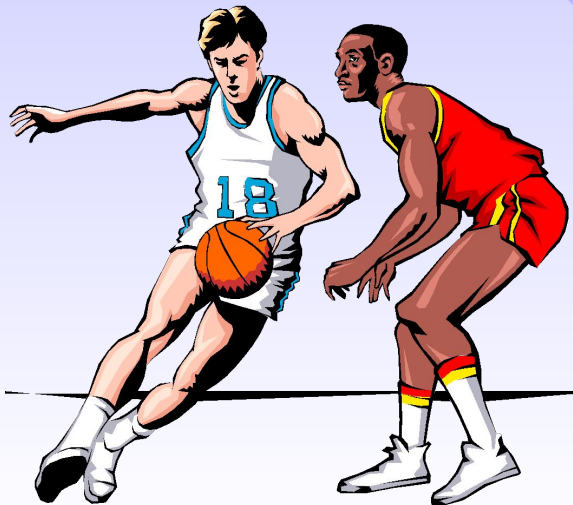
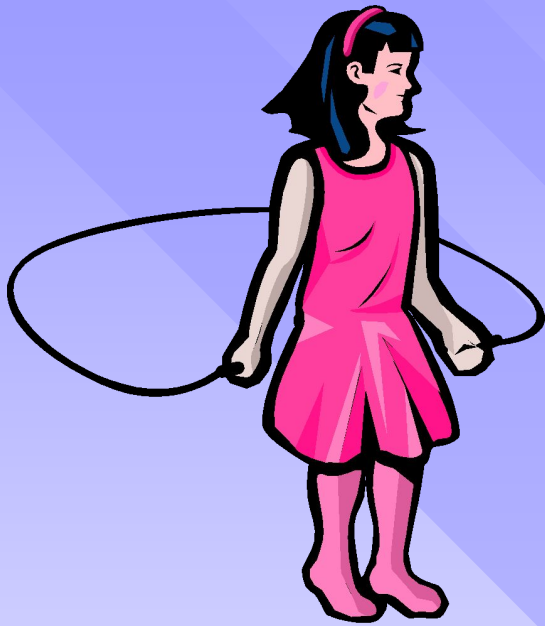


РЕКОМЕНДАЦИИ

- Приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- Выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- Следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- Старайся есть в одно и то же время.

спорт

Спорт



Пословицы о здоровье

- В здоровом теле – залог здоровья.
 - Кто излишне полнеет, проживёшь дольше.
 - Двигайся больше, тот стареет.
 - Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке.
 - Чистота - здоровый дух.
-

Здоровье- это отсутствие болезней.
Это физическое, психологическое
состояние человека.

Факторы здоровья- движение,
питание, режим, закаливание.

Заповеди здорового образа жизни для детей

- Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!
- Прогони остатки сна, одеяло в сторону!
Вам гимнастика нужна – помогает здорово!
- С шумом струйка водяная на руках дробится. Никогда не забывай по утрам умыться!
- Дети должны усвоить, а также их родители, что горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!
- Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно и при том можно подавиться!
- Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно.
- Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!

«Мы за здоровый образ жизни!»

