

Здоровый образ жизни для младших школьников

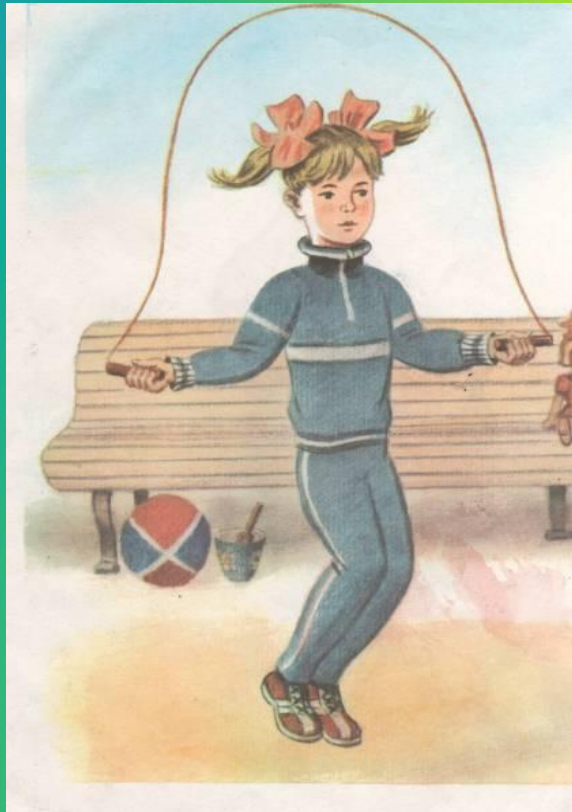
Гоголева Маргарита
Михайловна
МОБУ СОШ №31 город
Якутск

Главные факторы здоровья

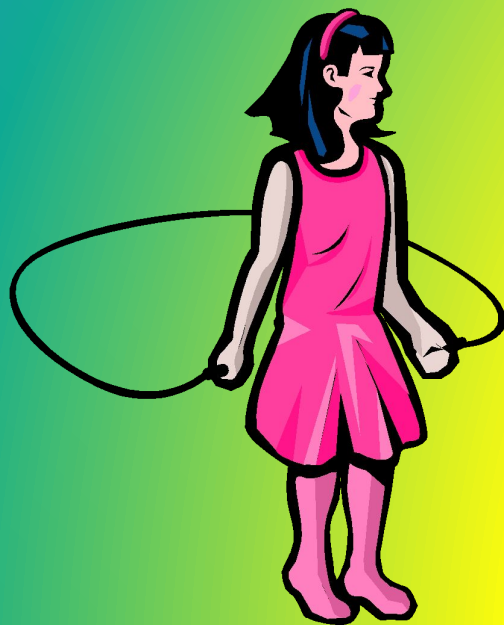
- ◎ движение;
- ◎ питание;
- ◎ режим;
- ◎ закаливание.



Занимайся физкультурой и спортом!



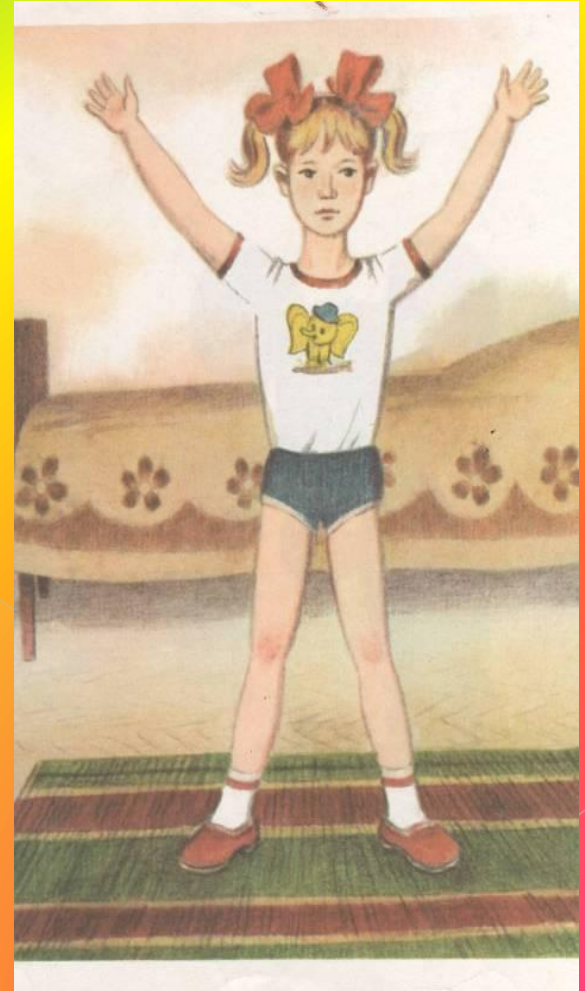
Как проснулся, так
вставай,
Лени волю не
давай,
И зарядку
выполняй.



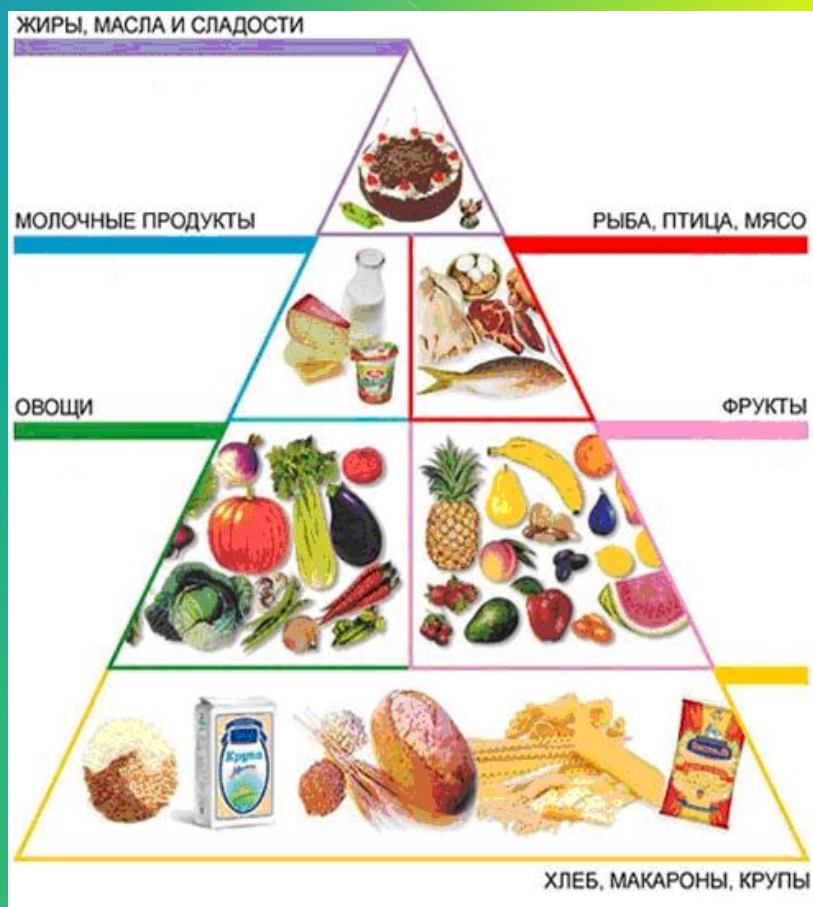
На зарядку солнышко
поднимает нас,
Поднимаем руки мы
По команде «Раз!»

М

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!



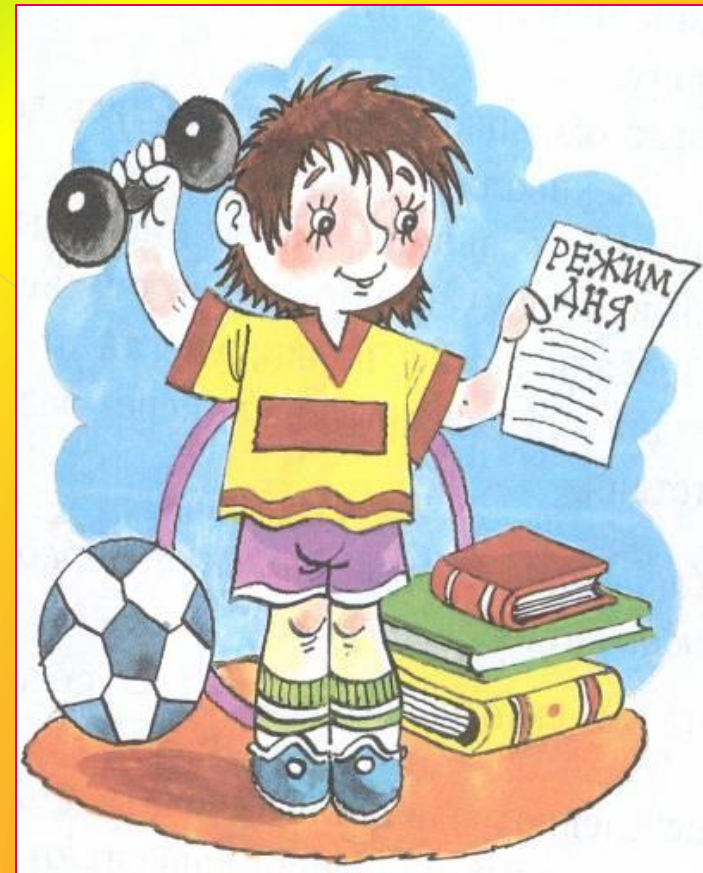
Правильное питание – залог здоровья!



Для жизни
нам нужна
энергия, и
мы
получаем
её из еды
и питания.

Режим – одно из главных слагаемых здорового образа жизни!

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



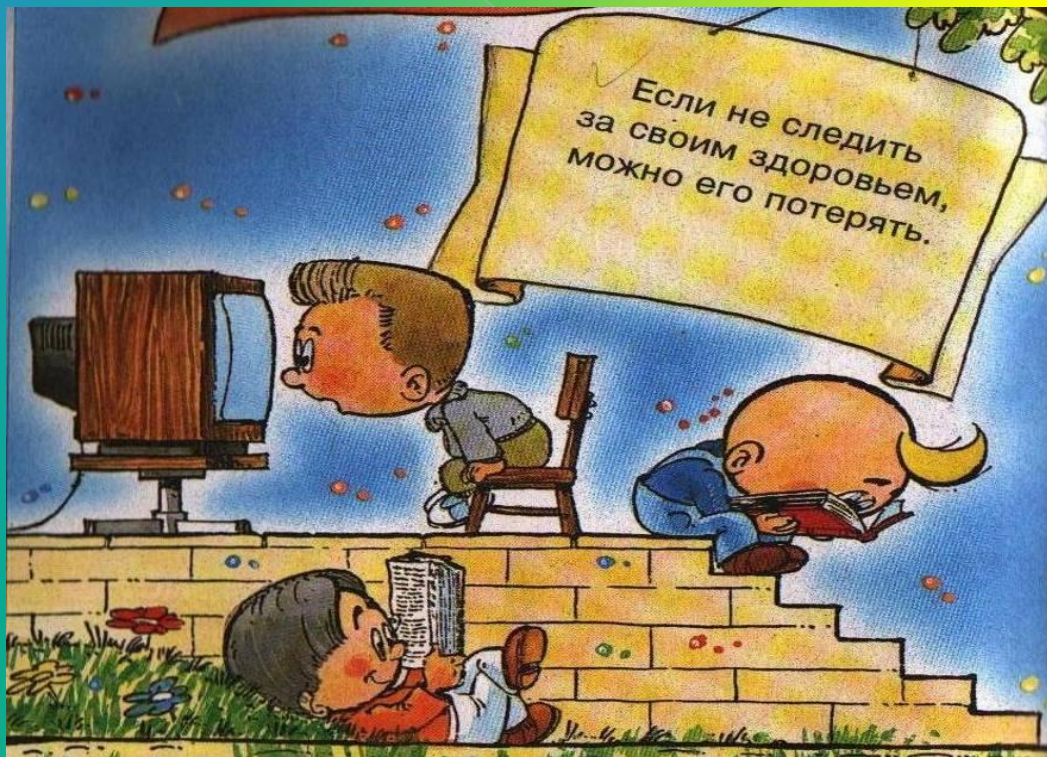
- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.



*Если хочешь быть здоров –
закаляйся!*



Береги зрение!



«Не сутулься!»
«Сиди прямо!»

У стройного человека
правильно формируется
скелет!
При правильной осанке
легче работать сердцу,
легким, желудку,
селезенке и другим
важным органам.



Чисти зубы два раза в день!



Обязательно
мой фрукты
и овощи
перед тем
как съесть!



*У природы есть закон –
счастлив будет только
тот, кто здоровье
сбережет. Прочь
гони-ка все болезни!
Поучись-ка быть
здоровым!*



