



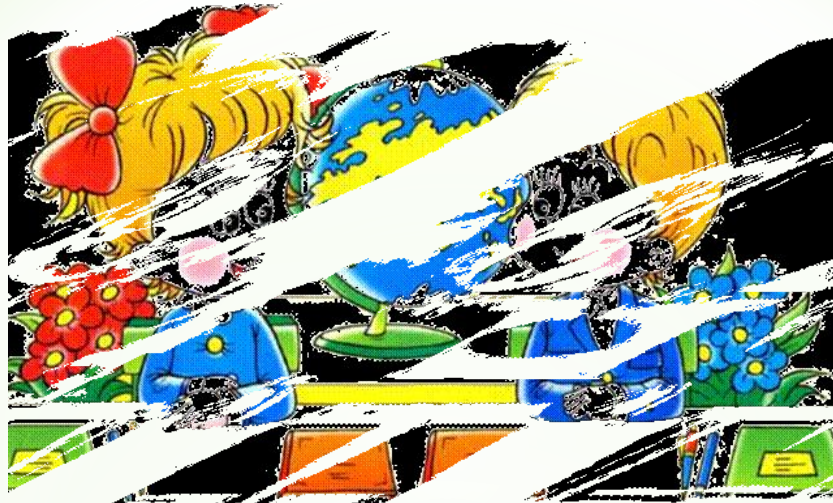
## \* Значение здоровьесберегающих технологий в воспитательном процессе

Здоровье-это не просто отсутствие болезней,это состояние физического,психического,социального благополучия.



**ПОРТФЕЛЬ**

**ЗДОРОВЬЯ**



**НАШ ДЕВИЗ:**  
**Я ЗДОРОВЬЕ**  
**СБЕРЕГУ,**  
**САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!**

**ЧИСТИТ ЗУБЫ  
ЛОВКО, ЧЕТКО  
ДВАЖДЫ В ДЕНЬ -**





**сон**

**питание**



**учеба в школе и дома**

**пребывание на свежем воздухе (прогулки)**



**игровая деятельность по интересам**

**помощь по дому**

**личная гигиена**

**отдых по интересам**

# РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



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

# Формула здоровья:

- ◆ Соблюдать режим питания
- ◆ Дышать свежим воздухом
- ◆ Достаточно спать
- ◆ Проявлять доброжелательность
- ◆ Чаще улыбаться
- ◆ Как можно больше ходить
- ◆ Заниматься спортом
- ◆ Пить воду, соки, молоко, чай





**Спасибо за  
внимание!**