

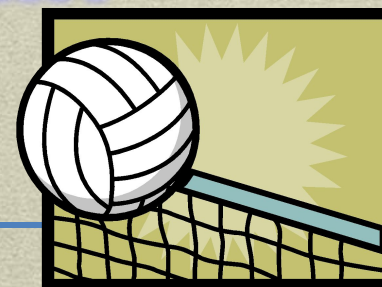
ЗРЬОЕДВО



ЗДОРОВЬЕ



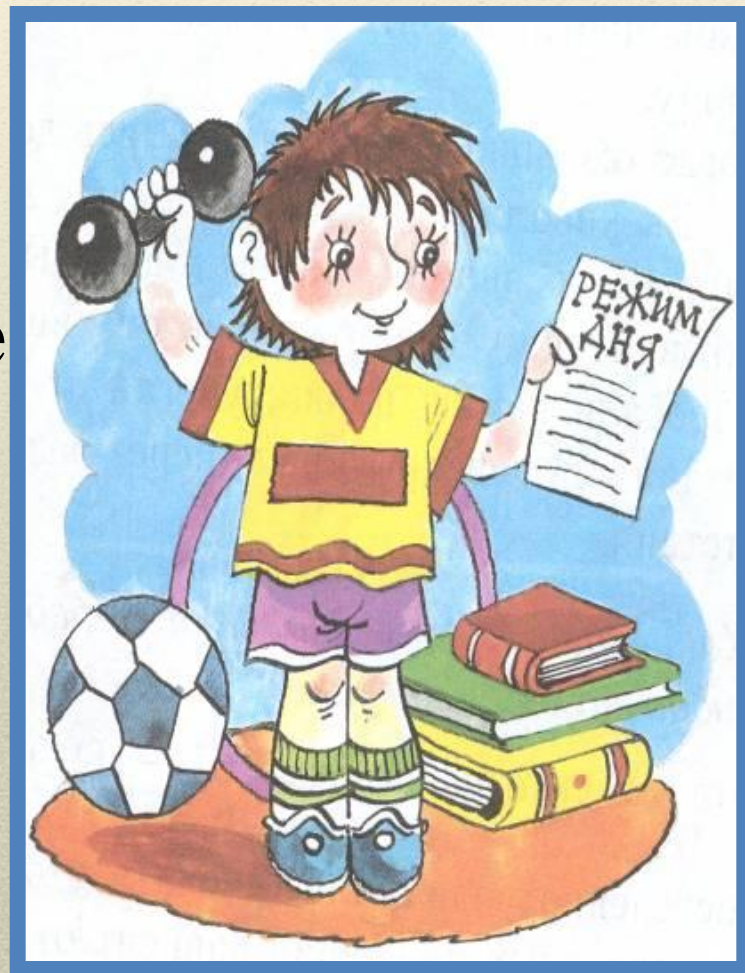
Здоровый образ жизни



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.
-

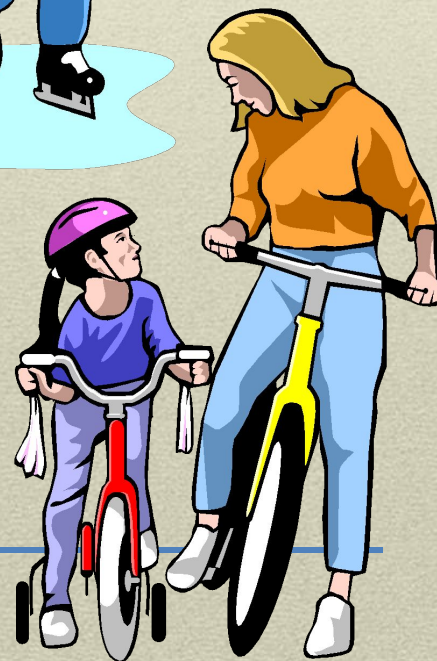
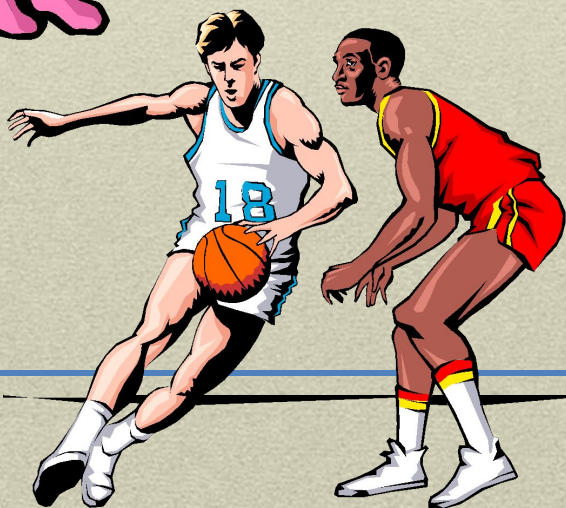
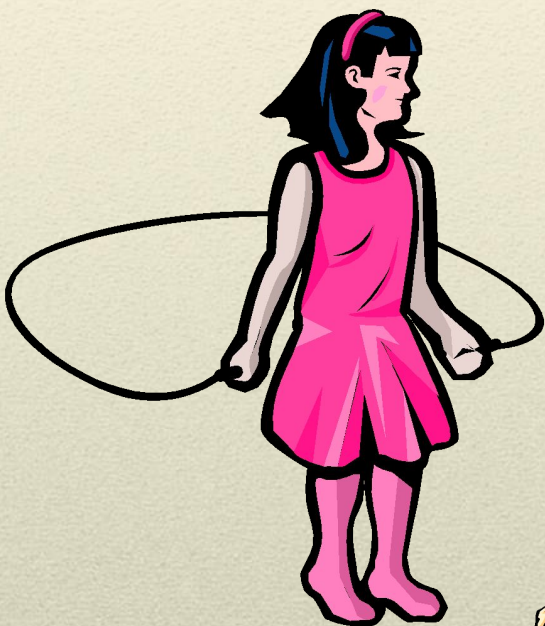
Закаливание



<https://www.youtube.com/watch?v=c48c22>

NhIEY

Спорт и физкультура



Пословицы о здоровье

-
- The diagram consists of several black arrows pointing from the left column to the right column. One arrow points from the first item on the left to the first item on the right. Another arrow points from the second item on the left to the second item on the right. A third arrow points from the third item on the left to the third item on the right. A fourth arrow points from the fourth item on the left to the fourth item on the right. A fifth arrow points from the fifth item on the left to the fifth item on the right. A sixth arrow points from the sixth item on the left to the sixth item on the right. A horizontal blue line is drawn across the bottom of the page, passing through the bottom of the sixth items in both columns.
- В здоровом теле –
 - Кто излишне полнеет,
 - Двигайся больше,
 - Кто день начинает с зарядки,
 - Чистота -
 - залог здоровья.
 - проживёшь дольше.
 - тот стареет.
 - у того дела в порядке.
 - здоровый дух.

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!**
-