

Районная конференция школьников



«Наше здоровье – в наших руках» МОБУ НОШ №23

Выступление:

Хисматулиной Ангелины, ученицы 2 «а» класса

Руководитель: Палкина Людмила Ивановна

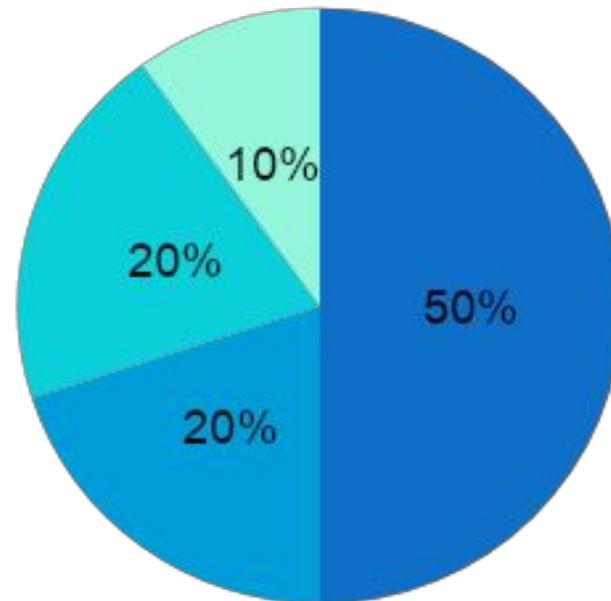
педагог-психолог

Здоровый образ жизни —
образ жизни человека,
направленный на профилактику
болезней и укрепление здоровья.



Данные Всемирной организации здравоохранения.

- Образ жизни
- Наследственность
- Окружающей среды
- Развития системы здравоохранения



Правильное питание – залог здоровья



Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!



ЗАНЯТИЕ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ



Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.

ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

ЗАКАЛИВАНИЕ



По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.



ЗДОРОВЫЙ СОН



Мы во сне всегда растем,
Отдыхаем мы при том.
Набираемся здоровья,
Дружно, весело живем!

Отказ от вредных привычек



Если хочешь долго жить,
Умей не пить и не курить!
Здоровый образ жизни моден,
От куренья стань свободен.

Алкоголь нам всем опасен,
Без него наш мир прекрасен.
Давайте люди всех планет
Вредным привычкам скажем: «Нет!»



Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, —
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В школе или дома.



Источники:

- Сайт МОБУ НОШ №23
www.mobunosh23.moy.su
- Фотоматериалы МОБУ НОШ
№23



Спасибо

за

внимание!!!