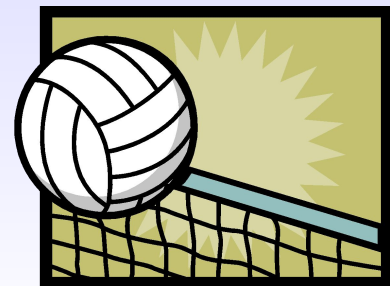




Здоровый образ жизни»



A vertical rocket with a white body and black and red stripes is shown launching from the Earth's surface. A bright yellow flame is at its base. The background is a deep blue space filled with stars. In the lower right, a small, detailed Earth is visible, showing green landmasses and blue oceans. The text is centered in the middle of the image.

«Моё здоровье - в моих руках!
»

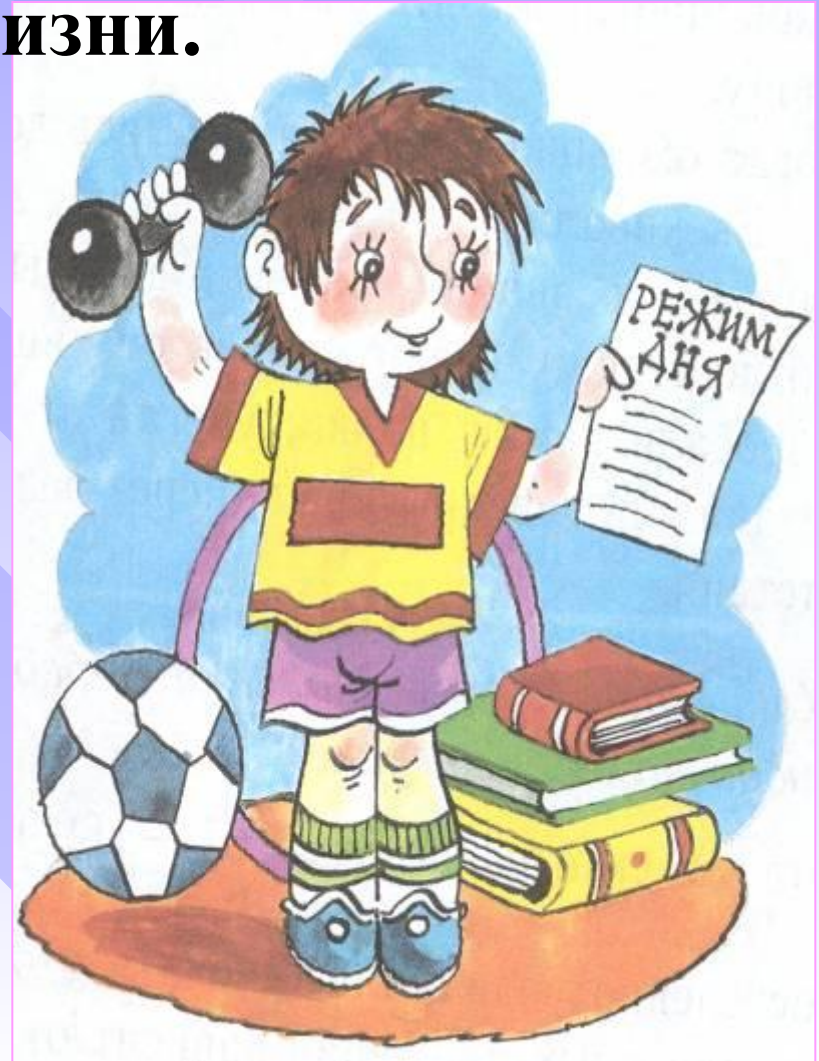
Планета "Успех"



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.

Планета

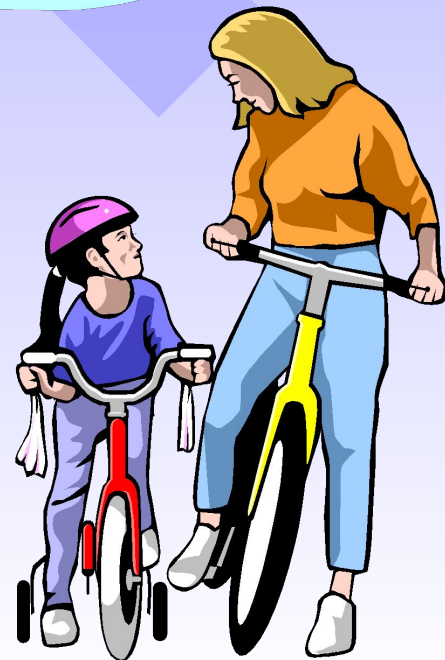
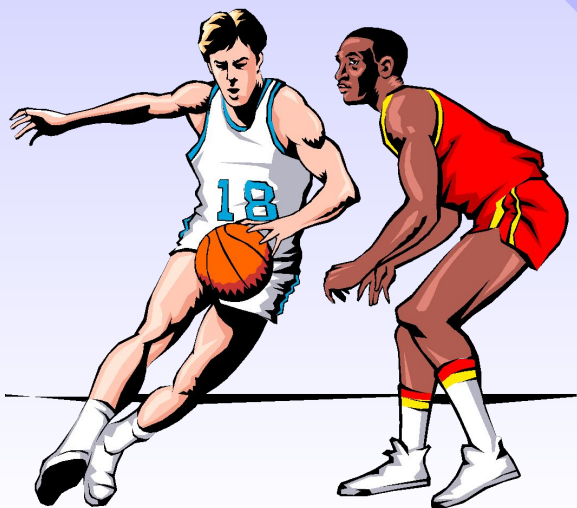
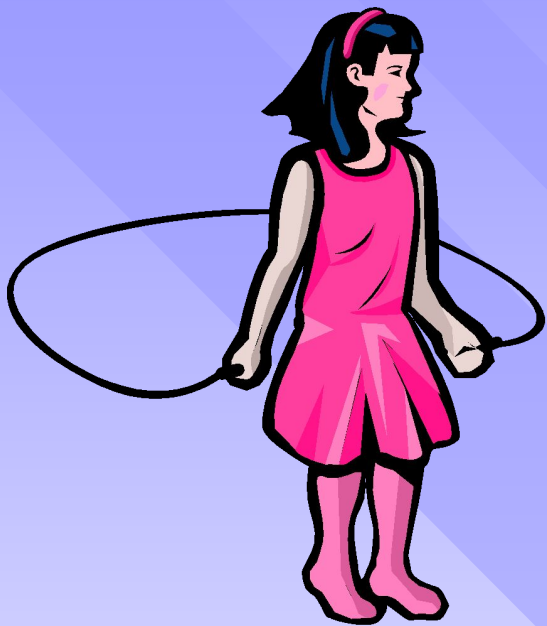
"Спортивная"



спорт

«депорт»- развлечение

Спорт



Планета

"Здоровье"



Пословицы о здоровье

-
- A diagram with five lines connecting the first part of a proverb on the left to the second part on the right. The lines cross each other in a complex pattern. The connections are: 1. 'В здоровом теле' connects to 'здоровый дух'. 2. 'Кто излишне полнеет,' connects to 'тот стареет'. 3. 'Двигайся больше,' connects to 'проживёшь дольше'. 4. 'Кто день начинает с зарядки,' connects to 'у того дела в порядке'. 5. 'Чистота -' connects to 'залог здоровья'.
- 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.

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

Факторы здоровья- движение,
питание, режим, закаливание.

Планета Земля



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!»



Спасибо за работу!

