



* 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!**