

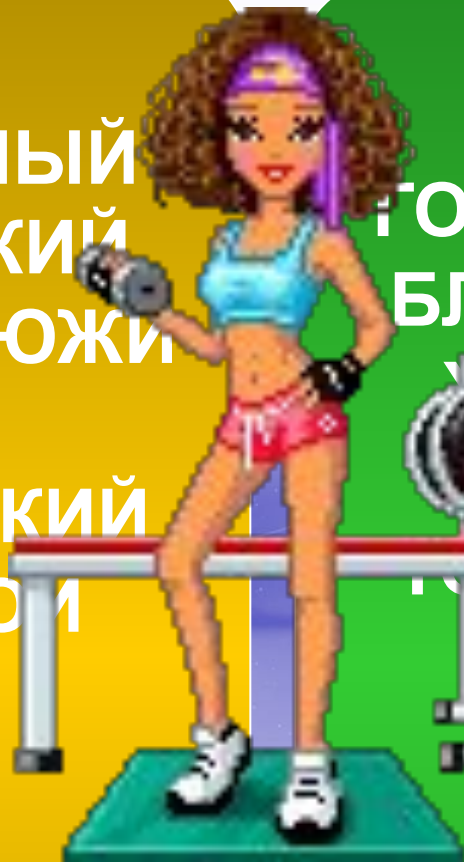
Создаем планету Здоровья



*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.*



СУТУЛЫЙ
КРЕПКИЙ
НЕУКЛЮЖИ
И
ВЫСОКИЙ
ХУДОШ

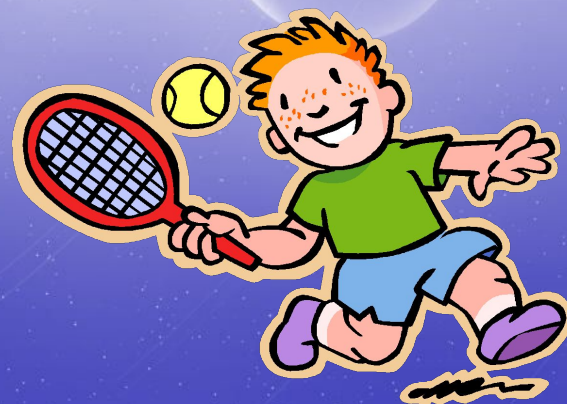
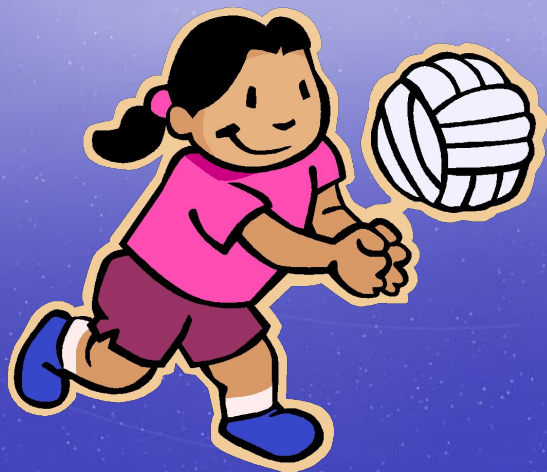


ГОРБАТЫЙ
БЛЕДНЫЙ
УПЫЙ
СЫЩИЙ
РАСТЫЙ

СТРОЙНЫЙ
СИЛЬНЫЙ
ЛОВКИЙ
БОДРЫЙ
ЭНЕРГИЧНЫЙ
И
ВЕСЕЛЫЙ

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ... ЧЕЛОВЕК

Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка.



Правильная осанка



Режим дня для школьников

- ❑ 7.00 – пробуждение.
- ❑ 7.00-7.30 - утренняя зарядка, туалет
- ❑ 7.30-7.50 – завтрак.
- ❑ 7.50-8.20 – дорога в школу.
- ❑ 8.30-13.30 – занятия в школе.
- ❑ 13.30-14.00 – дорога домой.
- ❑ 14.00-14.30 – обед.
- ❑ 14.30-15.00 – прогулка (отдых).
- ❑ 15.00-17.30 – приготовление уроков.
- ❑ 17.30-21.00 – ужин, прогулка, занятия по интересам.
- ❑ 21.00-21.30 – приготовление ко сну.
- ❑ 21.30-7.00 – сон.



Соблюдай чистоту!

*«От простой воды и мыла
У микробов тают силы»*



Правильно питайся!



*«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть»*





полезно



вредно



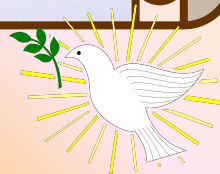
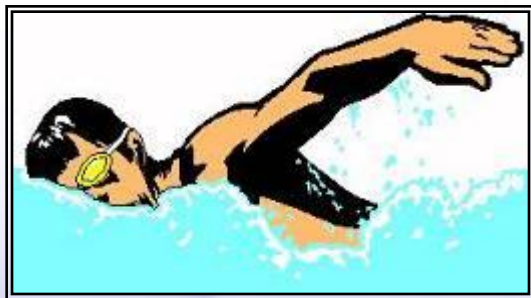
Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека

Закаливание воздухом.

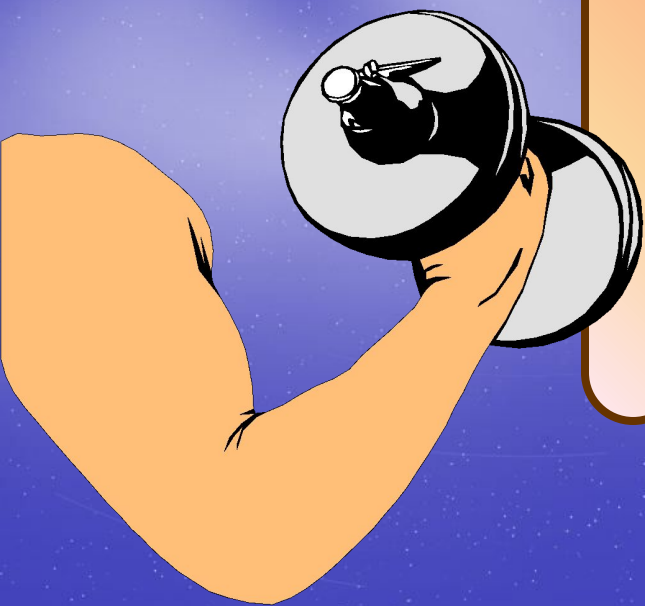


Закаливание водой.





*Чтоб с
болезнями
справляться
Надо смело
закаляться!*





здоровье

дороже

золота

В

здоровом

теле

здоровый

дух

здоровья

чистота

залог

руках

моё

здоровье

в

моих