

Физическое здоровье



*Без чего, по вашему мнению, не
может жить человек?*



Как спят животные?



- ✓ *Детям 6-8 лет
рекомендуется спать
11-11,5 часов.*
- ✓ *Ложиться спать в
20-21 час.*
- ✓ *Приучаться спать на
жёсткой постели
лёжа на спине.*
- ✓ *Самое главное-
самочувствие.*



"Плохо-хорошо"

Мыть ноги,руки,принимать душ

Физически напрягаться

Слушать громкую музыку

Чистить зубы

Проветривать комнату

Перед сном много пить,есть

Играть в шумные игры

Гулять на свежем воздухе

Спать на жёсткой постели,на спине

Смотреть страшные фильмы

- *Снятся ли вам неприятные сны?*
- *Как вы думаете, почему?*
- *Почему сон-лучшее лекарство для человека?*

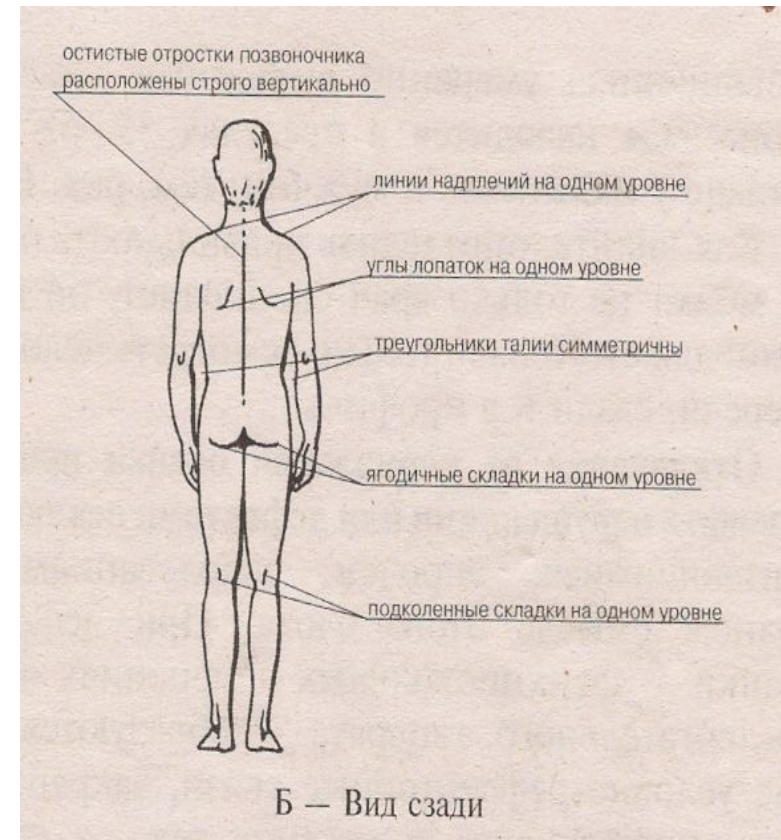




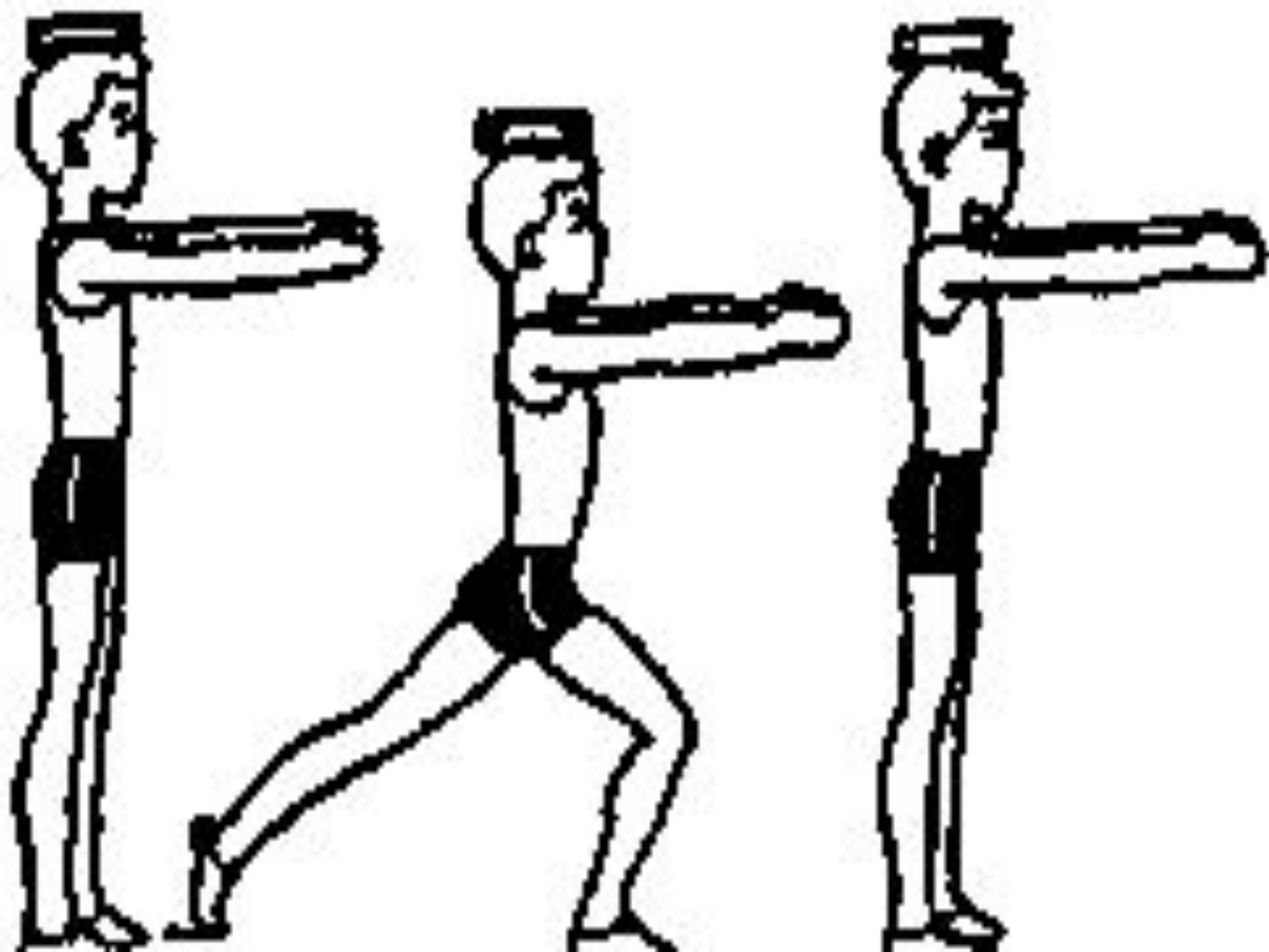
Не горби спину. Сиди прямо!



А — вид спереди



Б — Вид сзади



Правила для поддержания правильной осанки

- Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища*
- Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться*
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки*
 - Сидеть с выпрямленной спиной*
- Стоять и выполнять различную работу так же с выпрямленной спиной*
- Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка*

Какие советы вы сможете теперь дать своим друзьям и знакомым, как оставаться стройными и крепкими?