Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергачская средняя
общеобразовательная школа №5»

Проект

«Здоровый образ жизни»

Работу выполнила:
ученица 3 «Б» класса
средней школы №5
Салмина Дарья

«Я здоровье берегу –сама себе я помогу»

Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что полезно для здоровья,
То и буду выбирать!

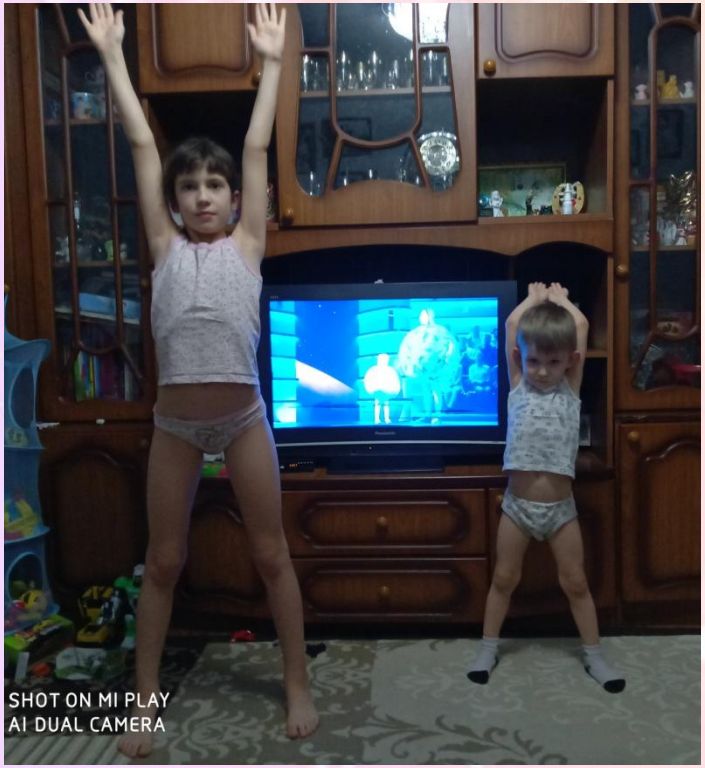
elenaranko.ucoz.ru

Главные факторы здоровья:

elenaranko.ucoz.ru

Режим, одно из главных слагаемых здорового образа жизни

Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.



elenaranko.ucoz.ru

Как проснулся, так вставай,
Лени волю не давай,
И зарядку выполняй.

На зарядку солнышко поднимает нас,
Поднимаем руки мы
По команде «Раз!»

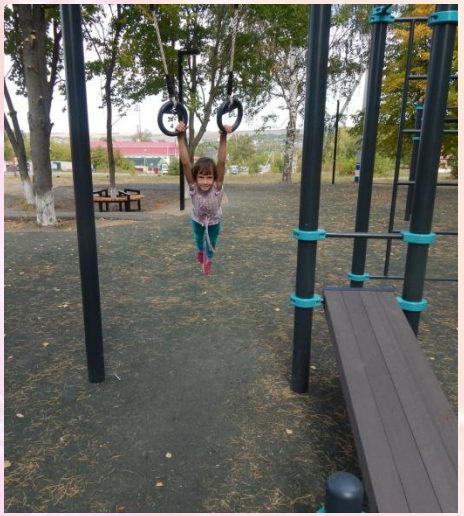
elenaranko.ucoz.ru

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.

elenaranko.ucoz.ru

Если хочешь быть здоров, закаляйся



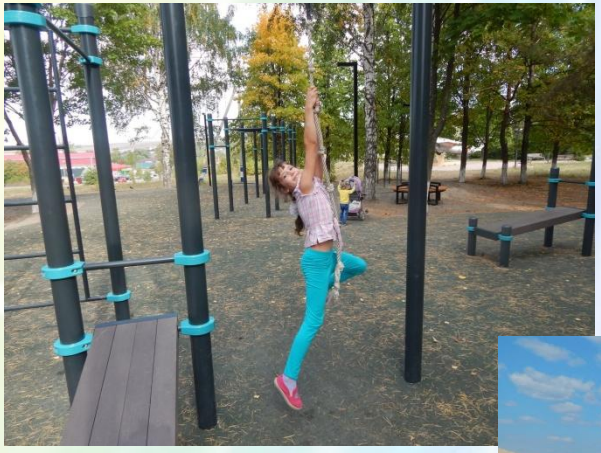
elenaranko.ucoz.ru

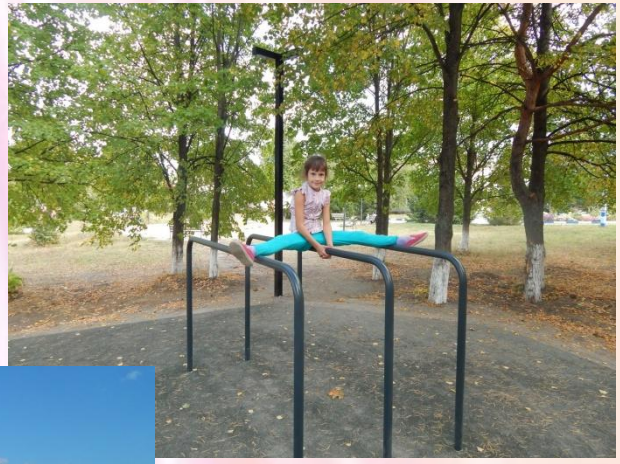
Гимнастика - женский особенный спорт.
И каждая девочка может рекорд
Поставить однажды и стать чемпионкой.
Гимнастикой все занимайтесь, девчонки!

10.01.2017г.

elenaranko.ucoz.ru

elenaranko.ucoz.ru



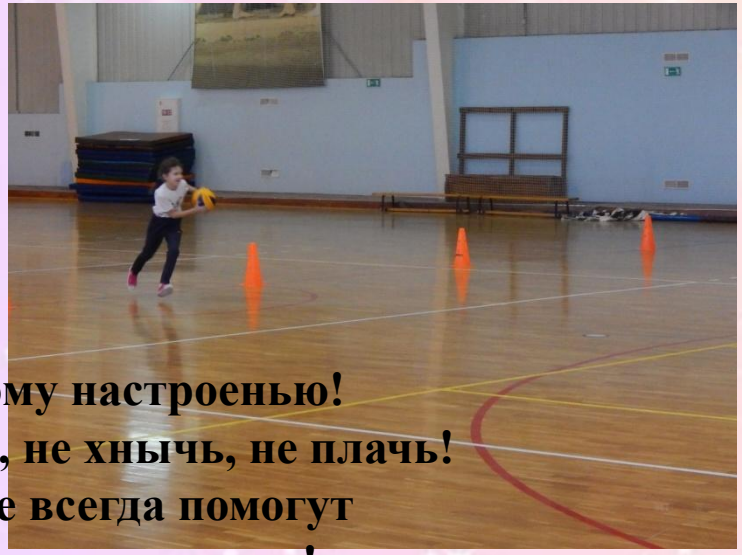


Позабудь про телевизор,
Марш на улицу гулять -
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом дышать.

elenaranko.ucoz.ru

Хоть не станешь ты спортсменом,
Это право не беда –
Здоровый дух в здоровом теле
Пусть присутствует всегда!

elenaranko.ucoz.ru



Нет плохому настроенью!
Не грусти, не хнычь, не плачь!
Пусть тебе всегда помогут
Лыжи, прыгалки и мяч!

elenaranko.ucoz.ru

Мы вместе с мамой рисовали газету

«Наша семья ЗА! здоровый образ жизни»

elenaranko.ucoz.ru

Мы за здоровый образ жизни
СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!