Здоровый образ жизни - это мой выбор!

Выполнила Самарина София
Ученица 2 класса
МКОУ «Шутихинская СОШ»

© Фокина Лидия Петровна

Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

© Фокина Лидия Петровна

От чего зависит наше здоровье?

© Фокина Лидия Петровна

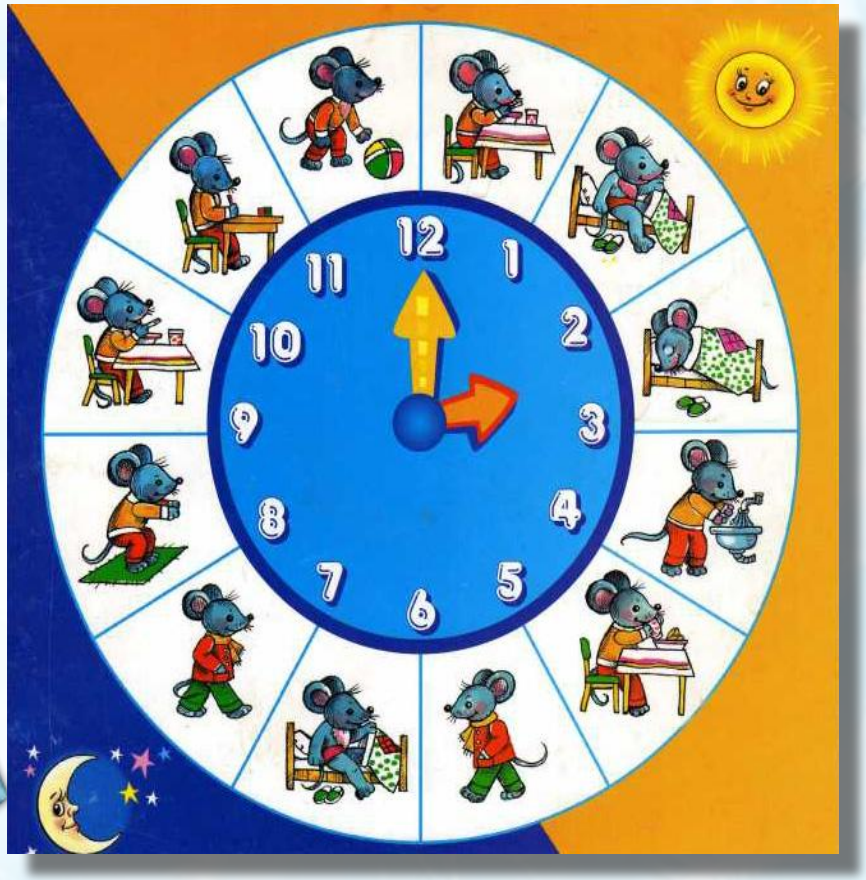
<u>Здоровый образ жизни</u> - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

© Фокина Лидия Петровна

Что подразумевает понятие «здоровый образ жизни»?

© Фокина Лидия Петровна

Режим дня!



Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течении суток.

© Фокина Лидия Петровна

ГИГИЕНА!

«НАДО, НАДО УМЫВАТЬСЯ
ПО УТРАМ И ВЕЧЕРАМ,
А НЕЧИСТЫМ ТРУБОЧИСТАМ –
СТЫД И СРАМ!»

© Фокина Лидия Петровна

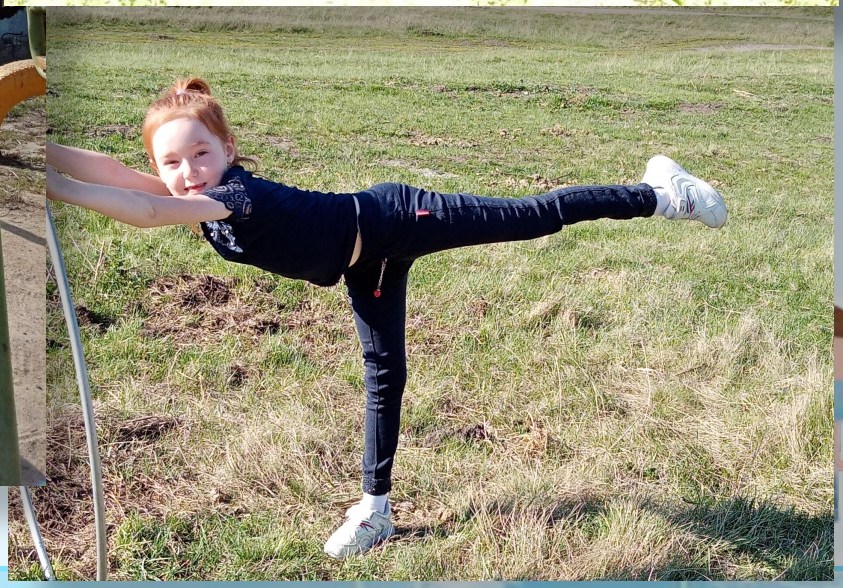
Средства личной гигиены

ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО
ДУШИСТОЕ

И ПОЛОТЕНЦЕ ПУШИСТОЕ!
И ЗУБНОЙ ПОРОШОК.
И ГУСТОЙ ГРЕБЕШОК.

© Фокина Лидия Петровна

ЗАРЯДК



© Фокина Лидия Петровна

Правильное питание!

- Правильное питание – основа здоровья человека!

Пища, которую мы принимаем обеспечивает развитие и постоянное обновление

© Фокина Лидия Петровна

Занятие спортом!

- Понятия ЗОЖ и спорт неразделимы!
- Хорошая физическая форма помогает телу, уму и сердцу!

© Фокина Лидия Петровна

Прогулки на свежем

Свежий воздух полезен для здоровья и укрепления всего организма в целом!

© Фокина Лидия Петровна

Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться

© Фокина Лидия Петровна