

Мы за здоровый образ жизни!

ГБОУ ООШ с. Покровка
команда

«ЗДРАЙВЕРЫ»

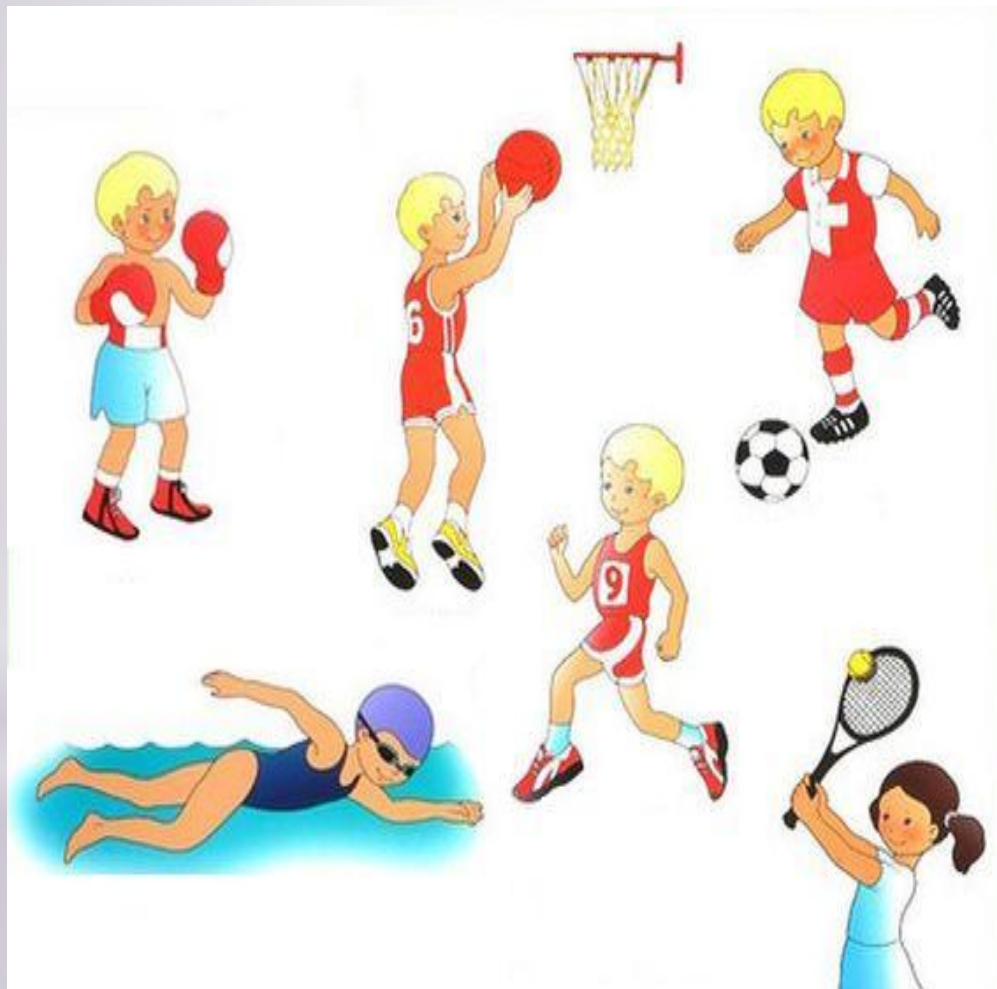


Утренняя гимнастика

Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!



Занятия спортом



Полезные продукты



Если хочешь быть здоров - закаляйся!



Польза смеха

Смех успокаивает

Смех улучшает кожу

Смех укрепляет отношения

Смех повышает иммунитет

Смех оздоравливает сердце

Смех снимает боль

Смех развивает легкие

Смех побеждает стресс

Смех помогает быть в форме



ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень
Чистить их 2 раза в день!



Вот еще совет простой:
Руки мой перед едой!



Полотенце и расчёска,
И стакан, зубная щётка,
Быть всегда должны своими-
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнят все ребята:
*Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!*



Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:
*Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте!*



Тщательно,
очень старательно
*Мой фрукты и овощи
Перед едой!*



Запомни:
*Никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах!*



Обязательное правило
Соблюдать не забывай:
*Рот при кашле и чихании
Ты ладошкой прикрывай!*



Нужен теплый шарф зимой,
Дождевик и зонт весной!
Помнить это постарайся -
По погоде одевайся!

*Чтобы быть всегда здоровым,
очень бодрым и веселым,
День с зарядки начинай, гигиену соблюдай!*