

*Творческая неделя :
«Быть здоровым здорово»*



Отгадайте загадку:
Что на свете всего
дороже?



Здоровье!



А что такое

Здоровье – это

нормальная
деятельность организма,
его полное физическое и
психическое
благополучие



- крепкий
- сильный
- толстый
- бледный
- неуклюжий
- весёлый

- ловкий
- красивый
- сутулый
- румяный
- стройный

- крепкий
- сильный
- весёлый

- ловкий
- красивый
- румяный
- стройный



Чтобы быть здоровым ???



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



Режим дня

LOGO-RADUGA.RU



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





Чистота- залог здоровья!



Правильное питание



Полезные и вредные продукты:



Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.



Правила здорового образа жизни:

- 1. Правильное питание;**
- 2. Сон;**
- 3. Активная деятельность и активный отдых;**
- 4. Вредные привычки.**



**Наш выбор-
здоровая жизнь!
А ваш?**

