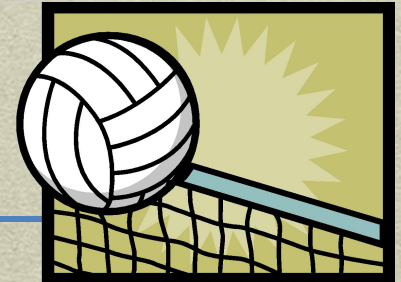




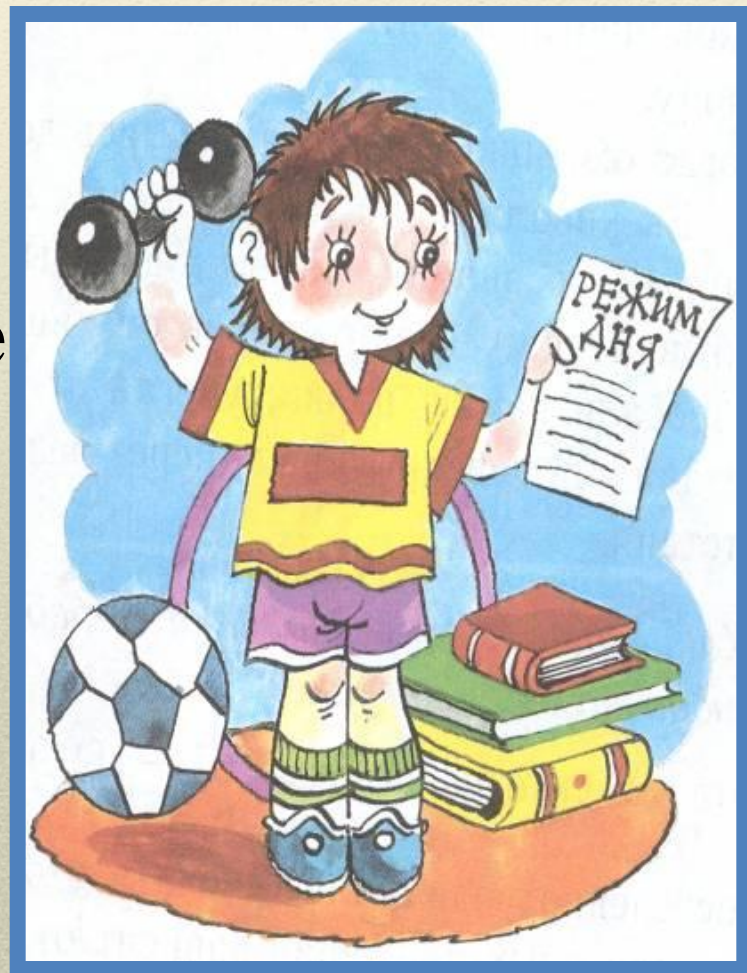
Здоровый образ жизни



Режим дня

Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни.

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





РЕЖИМ ДНЯ



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.
-

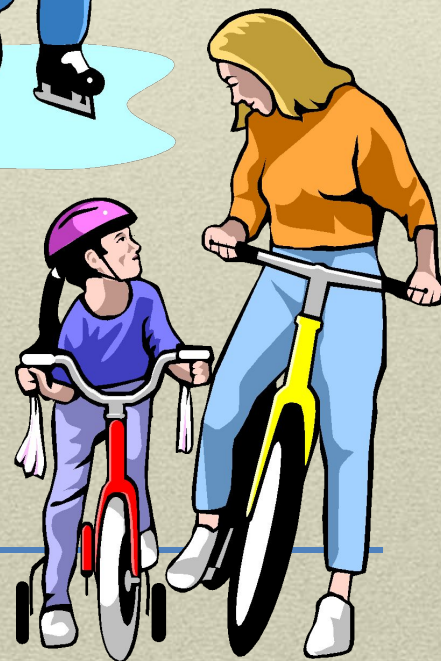
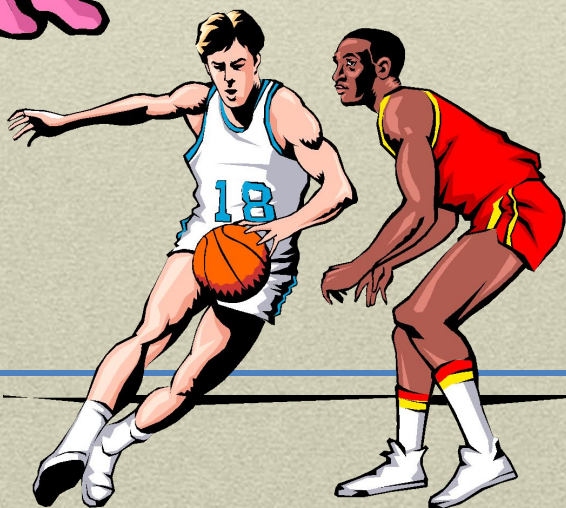
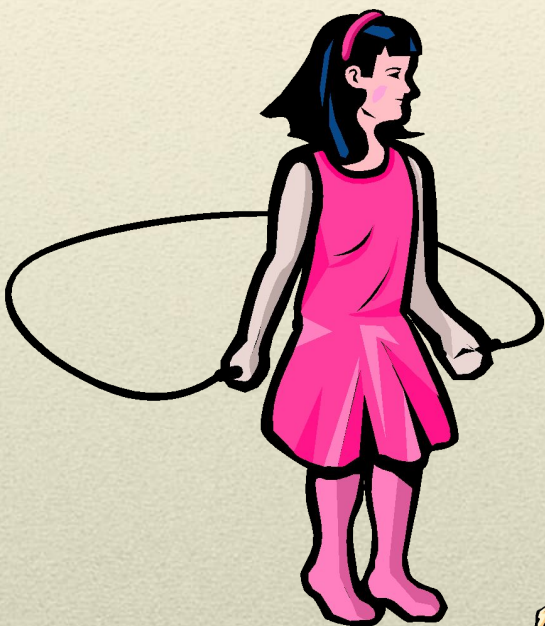
Закаливание



<https://www.youtube.com/watch?v=c48c22>

NhIEY

Спорт и физкультура



Пословицы о здоровье

- В здоровом теле –
 - Кто излишне полнеет,
 - Двигайся больше,
 - Кто день начинает с зарядки,
 - Чистота -
- залог здоровья.
 - проживёшь дольше.
 - тот стареет.
 - у того дела в порядке.
 - здоровый дух.
-

Заповеди здорового образа жизни для детей:

- **Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!**
 - **Прогони остатки сна, одеяло в сторону!**
 - **Вам гимнастика нужна – помогает здорово!**
 - **С шумом струйка водяная на руках дробится. Никогда не забывай по утрам умыться!**
 - **Дети должны усвоить, а также их родители, что горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!**
 - **Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно и при том можно подавиться!**
 - **Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно.**
 - **Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!**
-