

Здоровый образ жизни



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

ПСИХО-
ЛОГИЧЕСКИЙ
КОМФОРТ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ
РАСПОРЯДОК
ДНЯ

СИСТЕМА
ЗАКАЛИВАНИЯ

ОПТИМАЛЬНЫЙ
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ЭКОЛОГО-
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
УСЛОВИЯ



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Витамины всем нужны,
витамины всем важны!

A



B1



B2



B5



B6



B9



B12



C



D



E



Чтобы радоваться жизни, **быть здоровым**, не болеть,
Заражать всех оптимизмом и – что хочется – успеть,
Надо **правила простые** ежедневно **соблюдать!**
Нормы эти вот такие – следует запоминать:

1

Говорим заранее:
Есть режим в питании!



2

Повторяй об этом вслух:
Свежий воздух – верный друг!



3

Вовремя
ложись в кровать,
Детям нужно много спать!



4

Дари улыбку чаще –
И будет всё прекрасно!



5

Спорт
укрепляет дух и тело –
Лень выгоняй! Скорей за дело!



6

По часам всё распиши –
Соблюдать режим спеши!



7

Читай, пиши,
рисуй при свете,
Ведь ты за зрение в ответе!



8

Не забывай о гигиене!
Здоровье крепкое –
бесценно!



УГОЛОК Здоровья



Ешь полезную еду.



Соблюдай режим дня.
Ложись спать вовремя.



Делай зарядку,
занимайся спортом.



Гуляй на улице
каждый день.



Умывайся и чисти зубы
утром и вечером.



Купайся каждый
вечер.

Правила здорового образа жизни

