

Здоровый образ жизни – это:

1. Правильное питание.
2. Занятие физическими упражнениями. Закаливание.
3. Соблюдение режима дня.
4. Соблюдение норм гигиены.
5. Отсутствие вредных привычек.

РОДИТЕЛИ!!!

ПОМНИТЕ!!!

**Здоровый образ жизни
школьника – это, прежде
всего, здоровый образ
жизни всей семьи.**



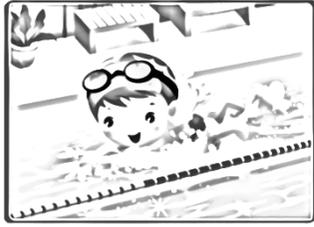
*Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться -
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь -
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!*

«ЖИВИ В РИТМЕ»



**Есть чем заняться,
чтобы быть в форме!**

*МБОУ «Тепловская школа»
2016 год*



		Ж					С				
--	--	----------	--	--	--	--	----------	--	--	--	--

		И								а
--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--	----------

	л		В				
		И				й	



		э		В			
--	--	----------	--	----------	--	--	--



				Р			э
--	--	--	--	----------	--	--	----------

			н	И		
--	--	--	----------	----------	--	--

				Т		о
--	--	--	--	----------	--	----------

				М		о
--	--	--	--	----------	--	----------

	о			Е	
--	----------	--	--	----------	--

