

Правила здорового образа жизни учащихся:

1

Занимайтесь физической культурой,
делайте каждое утро зарядку.

2

Рационально питайтесь,
соблюдайте режим питания.

3

Соблюдайте правила личной
и общественной гигиены.

4

Не нарушайте режим дня, ложитесь и
вставайте в одно и то же время.

5

Не нервничайте по пустякам, сохраняйте
положительные эмоции.

6

Закаливайте свой организм.

7

Откажитесь от вредных привычек,
если они имеются.

8

Соблюдайте режим труда и отдыха, чаще
бывайте на свежем воздухе.

9

Содержите в чистоте не только своё тело,
но и свой дом.

10

Старайтесь делать только добрые дела,
быть жизнерадостными, бодрыми и активными.



Здоровье бывает разным!



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
гимназия «УВК № 1»



**Быть здоровым,
жить активно - это
стильно, позитивно!**

Учитель начальных классов МБОУ
гимназии «УВК №1» Руднева О.Н.

г. Воронеж, 2023г.



В стране здоровья...



Рассуждения детей о том, что такое здоровье

«Здоровье – это когда не болеют, ходят в школу и садик. Когда болеют, пьют лекарства, и дома надо сидеть, чтобы выздороветь»

«Здоровье – спорт, надо заниматься спортом. Всегда есть омет, заниматься с мячом дома, играть в прятки»

«Чтобы быть здоровым, надо полезные фрукты кушать и чеснок с салатом»

«Здоровье - значит не болеть, не кашлять, не чихать. Чтобы быть здоровым, надо делать зарядку, умываться, гулять, чистить зубы, загорать, лечиться к доктору ходить, горлышко лечить.»