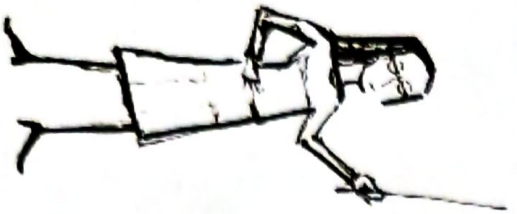
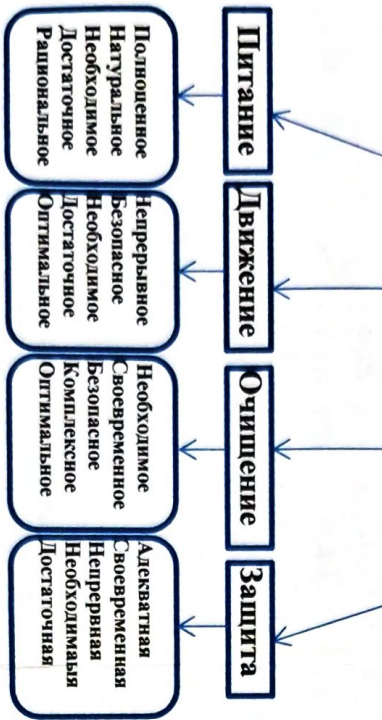


«ПРИРОДНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
 Включает четыре вида действий

- ДВИЖЕНИЕ
- ПИТАНИЕ: ВОДА И ЕДА
- ОЧИЩЕНИЕ
- ЗАЩИТА

ЧЕЛОВЕКУ НЕОБХОДИМЫ



В нашем трудном веке, в нашем бурном веке
 Никому без спорта не прожить вовек,
 Чемпион таится в каждом человеке
 Надо, что бы в это верил человек!

- Каждый человек имеет право на долгую, здоровую жизнь
- В каждом из нас заложена наследственная программа, которая должна определить количество и качество нашего здоровья на долгие годы.
- Очень много причин вокруг нас способствуют разрушению здоровья
- Каждый может создать оптимальные условия для того, чтобы быть здоровым.
- Каждый из нас несет персональную ответственность за количество и качество своего здоровья и своей жизни.
- Надо понять что такое «ПРИРОДНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» и постараться себе его обеспечить.

Муниципальное казенное
 учреждение культуры
 «Ковалевский КДЦ»
 СДК п. Выход



В мире нет рецепта лучше-
Будь с режимом неразлучен,
Проживешь до 100 ты лет –
Вот и весь скажу секрет.

Надо помнить, что правильное
выполнение режима дня -
дисциплинирует человека, укрепляет
его здоровье. Купить здоровье нельзя,
его можно заработать собственными
усилиями.

• Стать здоровым ты решил
Значит выигный режим



• Утром в семь звенит настурно
Наш весёлый друг будильник



• На зарядку встала вся
Наша дружная семья



• Режим, конечно, не нарушу-
Я моюсь под холодным душем



• Проверь, мне никто не помогает
Постель я тоже застилаю



• После душа и зарядки
Ждёт меня горячий завтрак



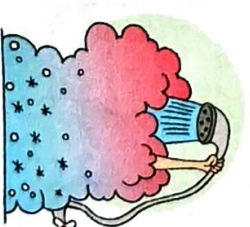
• После завтрака всегда
В школу я бегу друзвья



• В школе я стараюсь очень,
С лентяем спорт дружить не хочет
Мяч, скакалка и ракетка,
Друзки, санки и коньки
Лучшие друзвья мои



• Но смотрит к нам в окно луна
Значит, спать уже пора
Я бегу скорей под душ,
Мною и глаза, и уши



• Ждёт меня моя кровать,
«Спокойной ночи!»!
Надо спать

