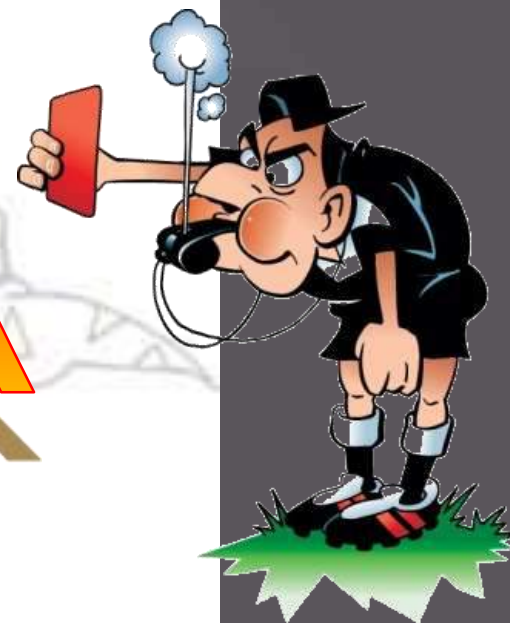




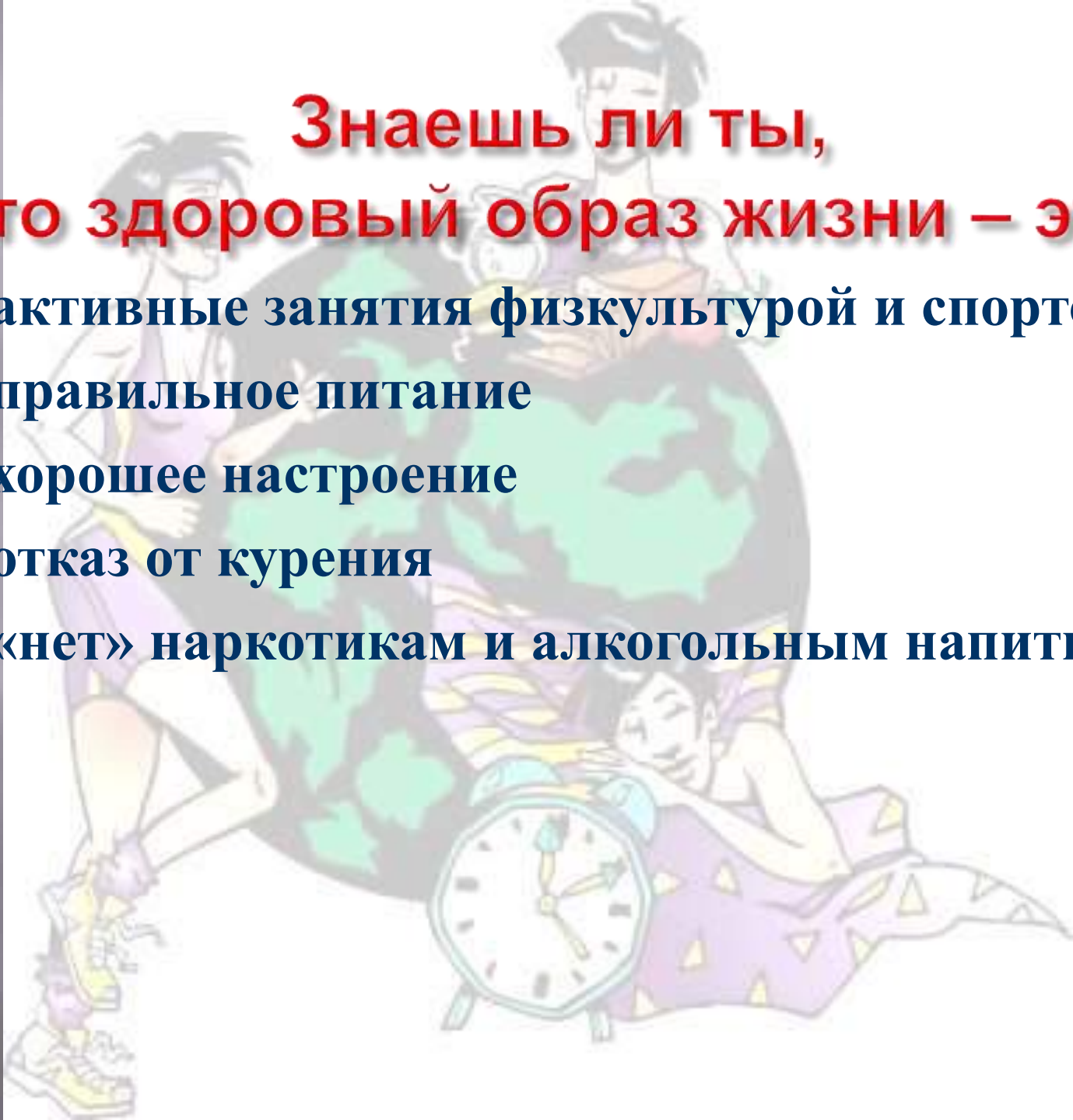
В здоровом теле

здоровый дух



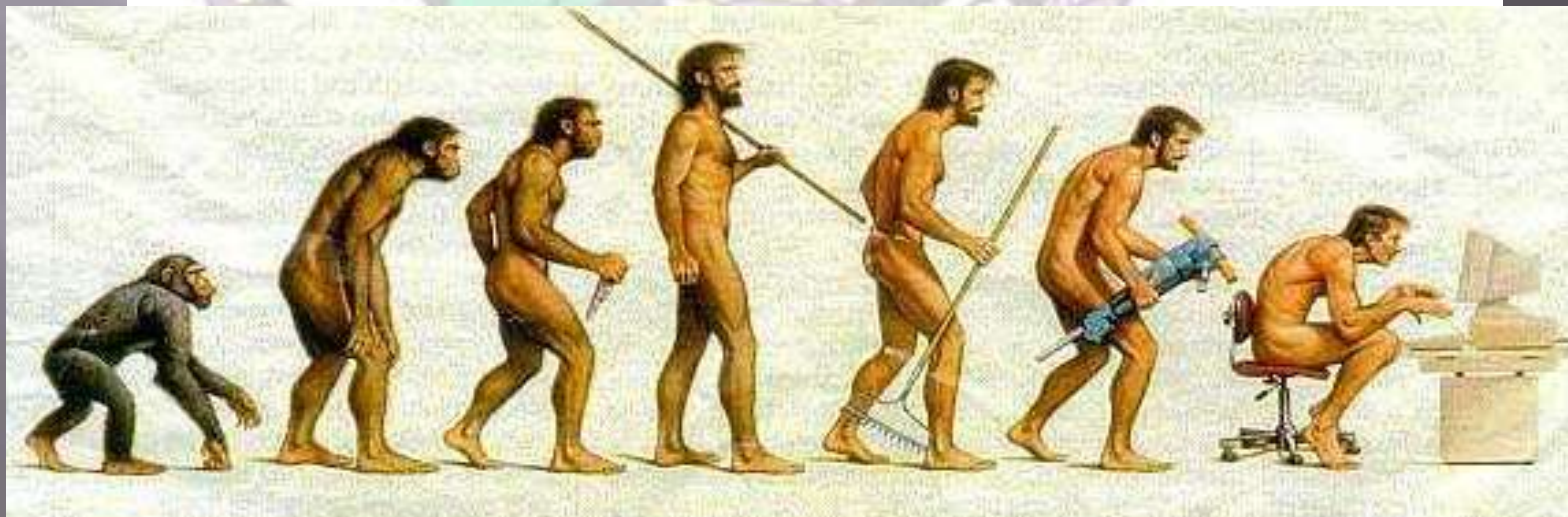
Знаешь ли ты, что здоровый образ жизни – это:

- ✓ **активные занятия физкультурой и спортом**
- ✓ **правильное питание**
- ✓ **хорошее настроение**
- ✓ **отказ от курения**
- ✓ **«нет» наркотикам и алкогольным напиткам**



Здоровый образ жизни – это активные занятия физкультурой и спортом

Помни: если мало двигаться и долго находиться в одной позе, появятся нарушения осанки, сутулость, искривление позвоночника. Это приводит к снижению **физической и умственной активности.**



Здоровый образ жизни

Правильное питание

В пище содержатся основные **питательные вещества**, которые являются

- ✓ строительным материалом для организма человека,
- ✓ источником энергии,
- ✓ укрепляют иммунитет.

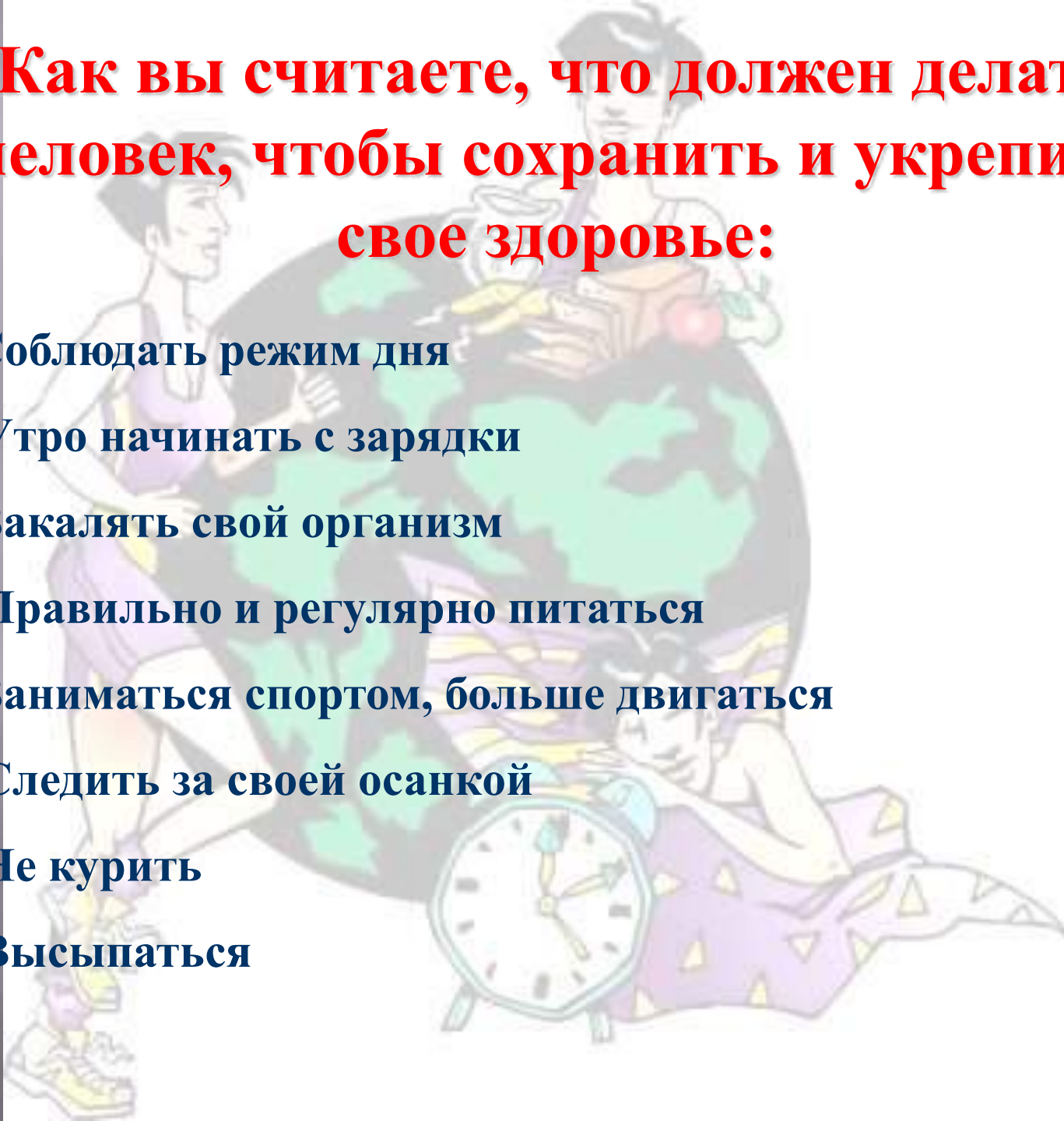


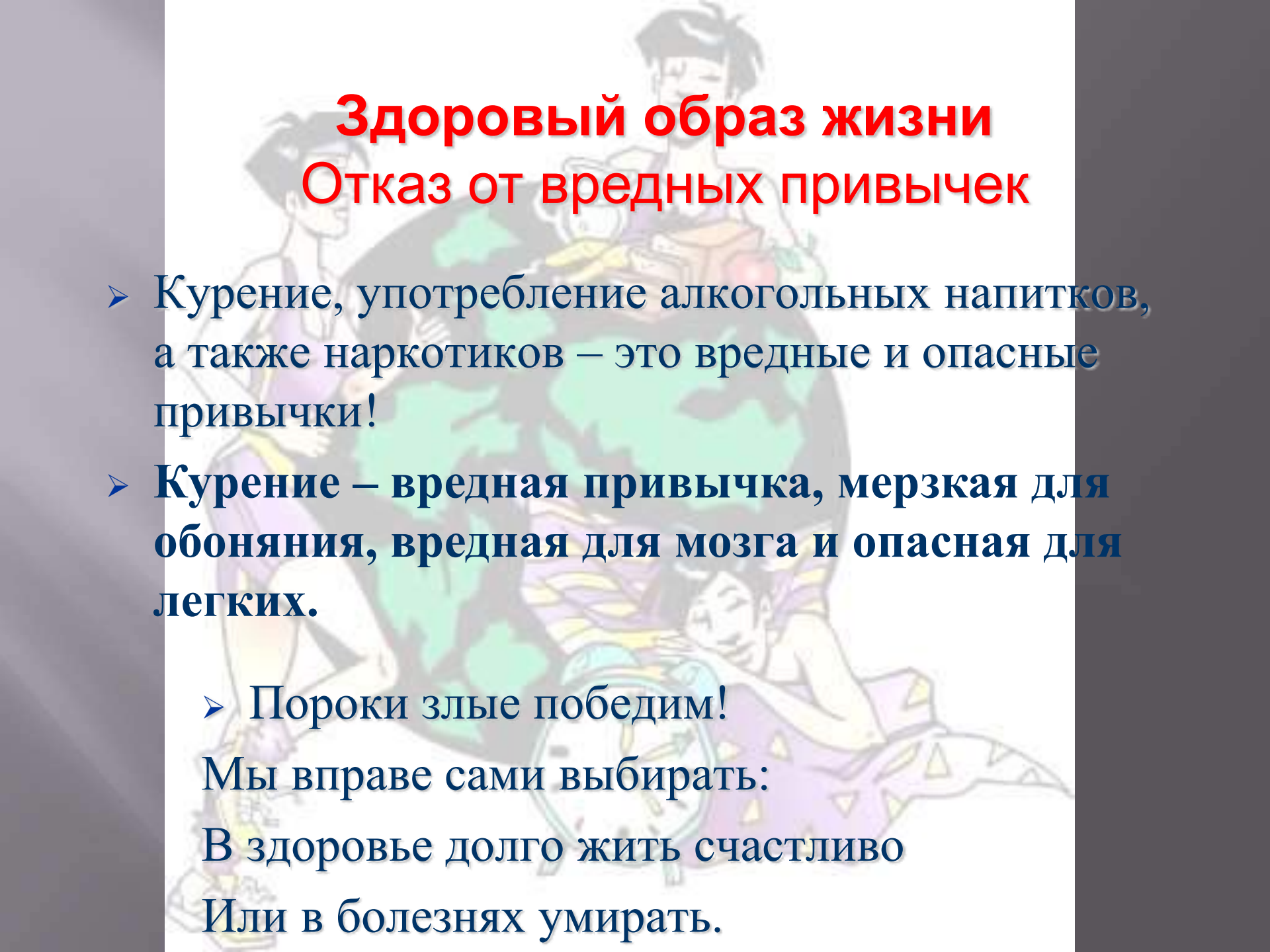
Помни: вредные продукты организм отравят и здоровья не прибавят!



Как вы считаете, что должен делать человек, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье:

- Соблюдать режим дня
- Утро начинать с зарядки
- Закалять свой организм
- Правильно и регулярно питаться
- Заниматься спортом, больше двигаться
- Следить за своей осанкой
- Не курить
- Высыпаться





Здоровый образ жизни

Отказ от вредных привычек

- Курение, употребление алкогольных напитков, а также наркотиков – это вредные и опасные привычки!
 - Курение – вредная привычка, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для легких.
 - Пороки злые победим!
- Мы вправе сами выбирать:
В здоровье долго жить счастливо
Или в болезнях умирать.



РЕЖИМ ДНЯ:



Подъём

6.30-6.45



Зарядка

6.45-7.00



Гигиена

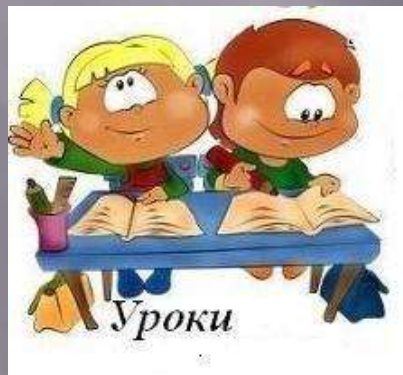


Завтрак

7.00-7.20



Дорога в Школу



Уроки

8.00-14.00



Обед

12.00



Домой

14.30



Свободное время

15.00-16.30



Уроки
Д/з

16.30-18.30



Ужин

18.30-19.00

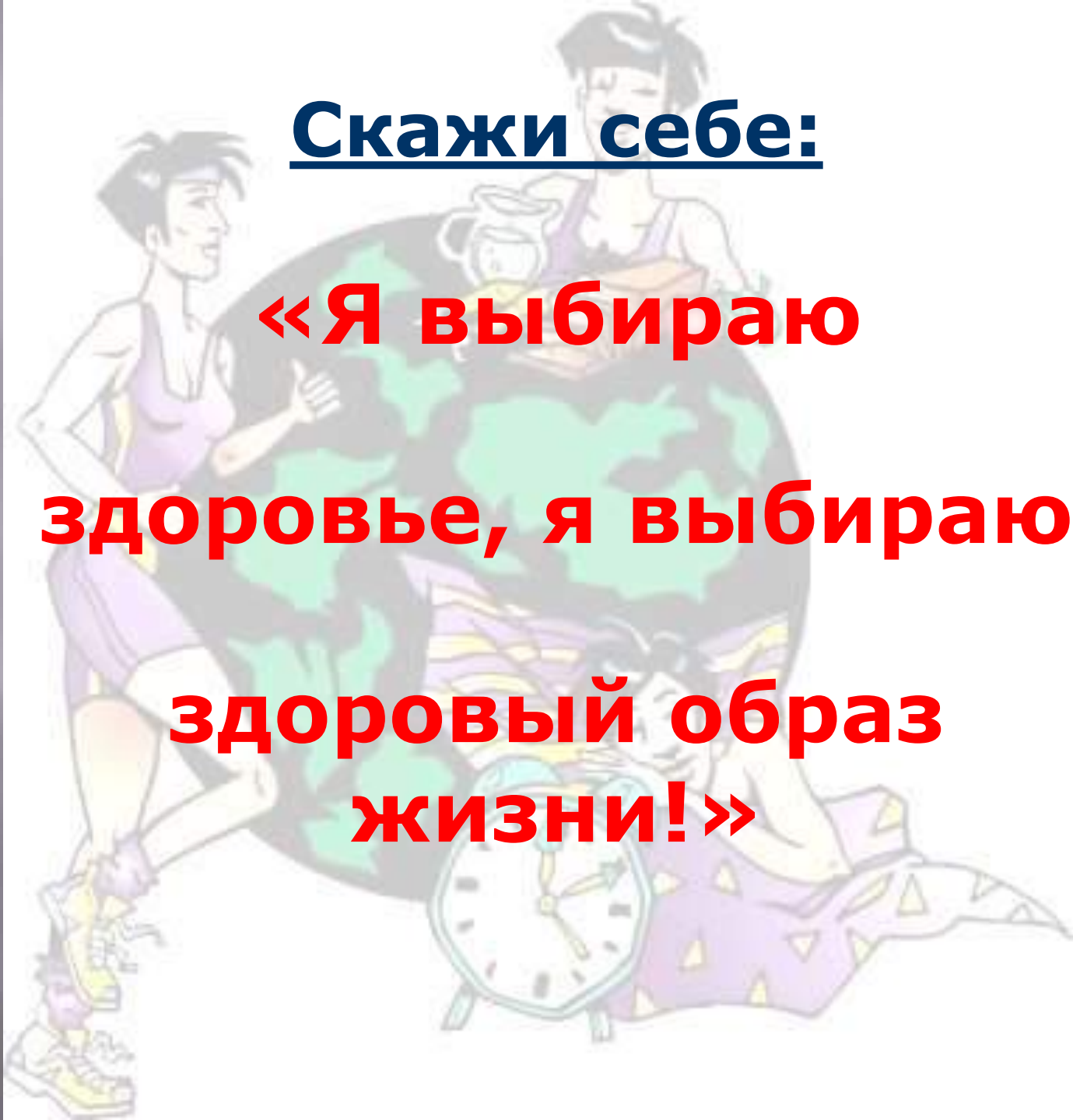


Сон

22.00

Скажи себе:

**«Я выбираю
здоровье, я выбираю
здоровый образ
жизни!»**



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ !!!!**