

# *«Здоровые дети должны быть на планете!»*

*учитель-логопед Евстратова М.В.*



# *Составляющие здорового образа жизни*



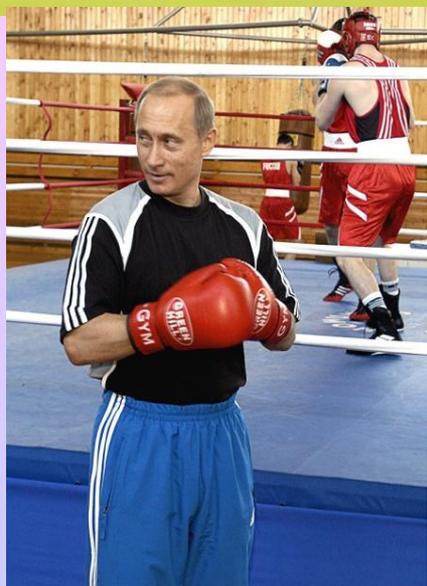




[www.putin-today.ru](http://www.putin-today.ru)

«Люди должны осознать,  
что здоровый  
образ жизни — это  
личный успех каждого»

© Владимир Путин









sochi  
2014 



# Составляющие здоровья человека



*Движение – это жизнь!*

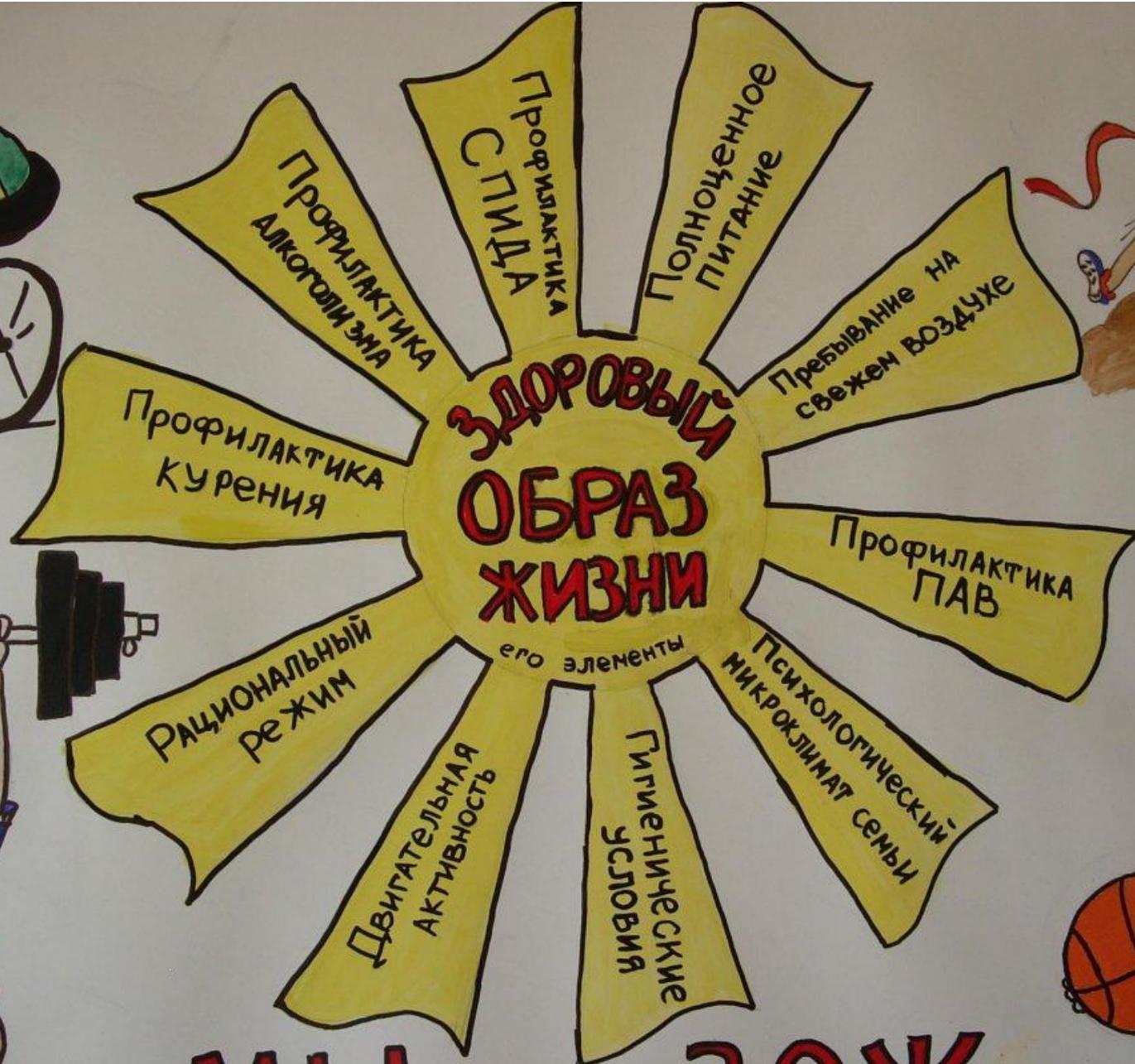
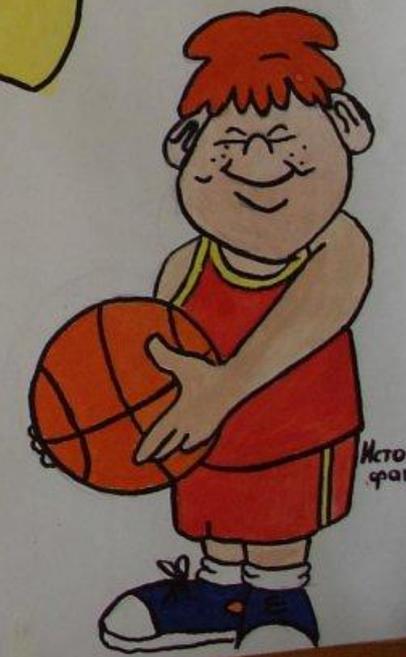


**Здоровый Образ Жизни**



**Мы ЗА  
ЗДОРОВЫЙ  
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ  
теле -  
ЗДОРОВЫЙ дух!**



Мы за З.О.Ж.

История факта

# Формула «ЗОЖ»

- З** • *Закалка*
- Д** • *Диета*
- О** • *Отдых*
- Р** • *Режим дня*
- О** • *Отказ от вредных привычек*
- В** • *Витамины, велосипед, водные процедуры*
- Ь**
- Е** • *Ежедневные пробежки, зарядка*

# *Режим дня № 1*

**6.00** – Подъём, личная гигиена

**6.20** – Завтрак

**6.40 – 8.20** – Дорога в техникум

**8.20** – Линейка

**8.30 – 11.40** – Учебные занятия

**11.40 – 12.00** – Обед в столовой техникума

**12.00 – 15.10** – Учебные занятия

**15.40 – 17.20** – Дорога из техникума домой

**17.20 – 18.00** – Ужин

**18.30 – 20.00** – Тренировка на секции

**20.20 – 21.30** – Подготовка к занятиям

**21.30 – 22.30** – Свободное время

**22.30** – Личная гигиена

**22.45** – Отбой



# Режим дня № 2

7.30 – Подъём, личная гигиена

8.00 – Детский сад

8.20 – Линейка

8.30 – 15.10 – Учебные занятия

15.40 – 17.30 - Свободное время

17.30 – 18.00 - Детский сад

18.00- 20.00 - Игры в ПК

20.00 – 21.00 – Ужин

21.00 – 22.30 – Игры в ПК

22.30 – Личная гигиена

22.45 - Отбой



# *Режим дня № 3*

- 7.00** – Подъём, личная гигиена
- 7.20 – 7.40** – Завтрак
- 8.00** – Детский сад
- 8.20** – Линейка
- 8.30 – 11.40** – Учебные занятия
- 11.40 – 12.00** – Обед в столовой техникума
- 12.00 – 15.10** – Учебные занятия
- 15.40 – 17.30** – Занятия в клубе «ДОМ»
- 17.30 – 18.00** – Детский сад
- 18.00 – 18.40** – Ужин
- 18.40 – 20.00** – Подготовка к занятиям
- 20.00 – 21.00** – Прогулка с друзьями
- 21.00 – 22.30** – Свободное время. Чтение книг
- 22.30** – Личная гигиена
- 22.45** – Отбой







# ***Здоровый сон***



# Правильный рацион питания



# ***Позитивное отношение к жизни***



# *Личная гигиена*



# *Ежедневная зарядка*



# ***Закаливание***



# *Закаливание*





**ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



ВЫБЕРИ ЗДОРОВЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ!