

"Если хочешь быть здоров",





Цель: оценить влияния факторов
здорового образа жизни на здоровье
детей и подростков.

Я здоровье сберегу,

сам себе я помогу!



Соблюдени
е
режима
дня

Правильно
е
питание

**Здоровый
образ
жизни**

Нет
вредным
привычкам

Правильна
я
организац
я
отдыха и
труда

Зарядка,
спорт,
закаливани
е

Соблюдени
е
правил
гигиены

Правила ЗОЖ



1. Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище.



*От простой
воды и мыла
У микробов
тают силы.*

2. Правильно питайся!



**Прежде, чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть.**

Правильное питание



Помогают организму

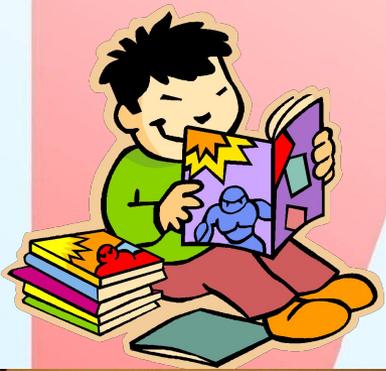
расти

Витамины.



Помогают сделать организм сильным





3. Правильно сочетай труд и отдых.



**Помни
твёрдо,
что режим
Людям
всем
необходим.**

Распорядок дня

Время суток, часы	Элементы режима дня
8.00—8.05	Подъем, уборка постели
8.05—8.55	Утренняя зарядка. Умывание, закаливающие процедуры
8.55—9.00	Завтрак
9.05—9.30	Самоподготовка
9.30—11.30	Занятия в спортивной секции (3—5 раз в неделю)
11.30—13.00	Обед, прогулки на свежем воздухе
13.00—18.00	Учебные занятия
18.00—19.00	Прогулка на свежем воздухе, ужин
19.00—20.00	Культурно-развлекательная программа
20.00—21.30	Чтение, подготовка ко сну
21.30	Отбой

4. Больше двигайся!

*Люди с
самого
рождения
Жить не
могут без
движения.*



**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ,
ЗАКАЛЯЙСЯ!**



Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.



□ Воздушные ванны

□ Целебный солнечный свет

□ Водные процедуры



5. Не заводи вредных привычек!



*Дым вокруг от сигарет,
Мне в том доме места нет.*



Пословицы:

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье дороже денег.

Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.

Овощи – кладовая здоровья.

Чистота – залог здоровья.

Курить – здоровью вредить.

Кто вино любит, тот сам себя погубит.

**Я здоровье сберегу,
сам себе я помогу!**

