

# Здоровый образ жизни



# Вопросы для обсуждения.

**Что такое здоровье?**

**От чего зависит здоровый образ жизни?**

**Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым?**



**Здоровый человек**

**красивый , бледный,**

**стройный, сильный, ловкий,**

**слабый, румяный,**

**болезненный, крепкий**



**Здоровый  
человек -  
красивый,  
стройный,  
сильный,  
ловкий,  
румяный,  
крепкий.**





**Чисто жить – здоровым быть.**





**Слабеет тело без дела.**



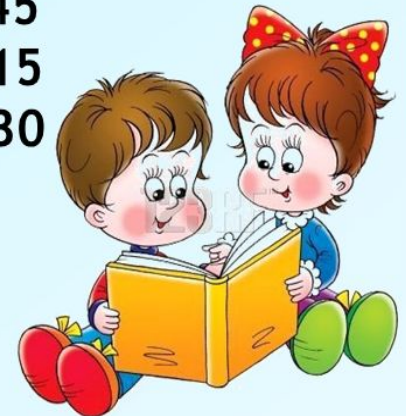




# Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



**Движение – жизнь.**





**Не в меру еда – болезнь и беда**

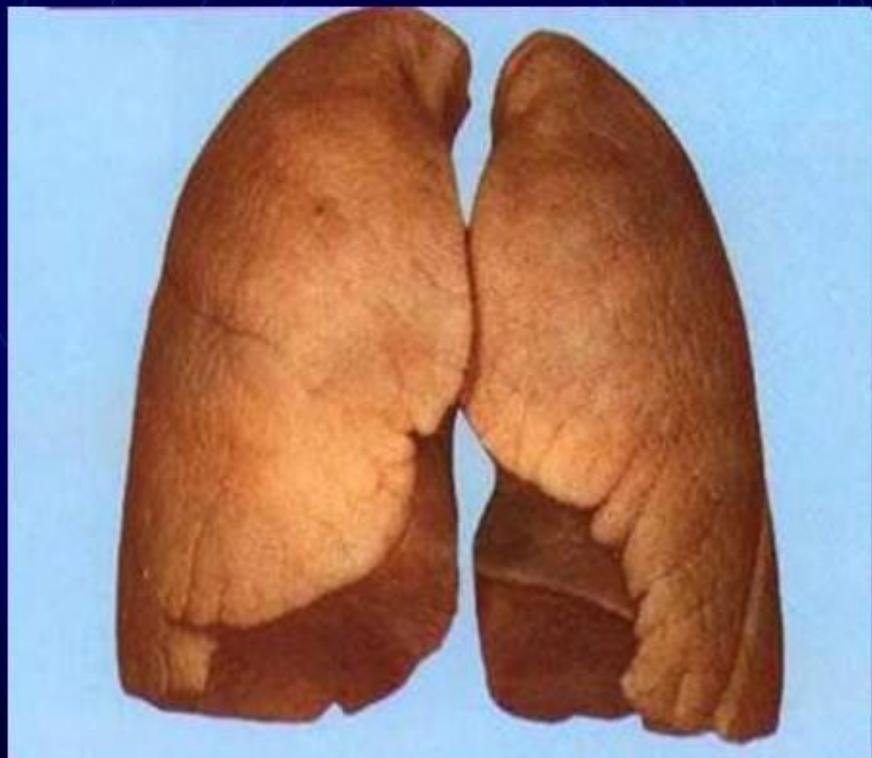




# Вредные привычки



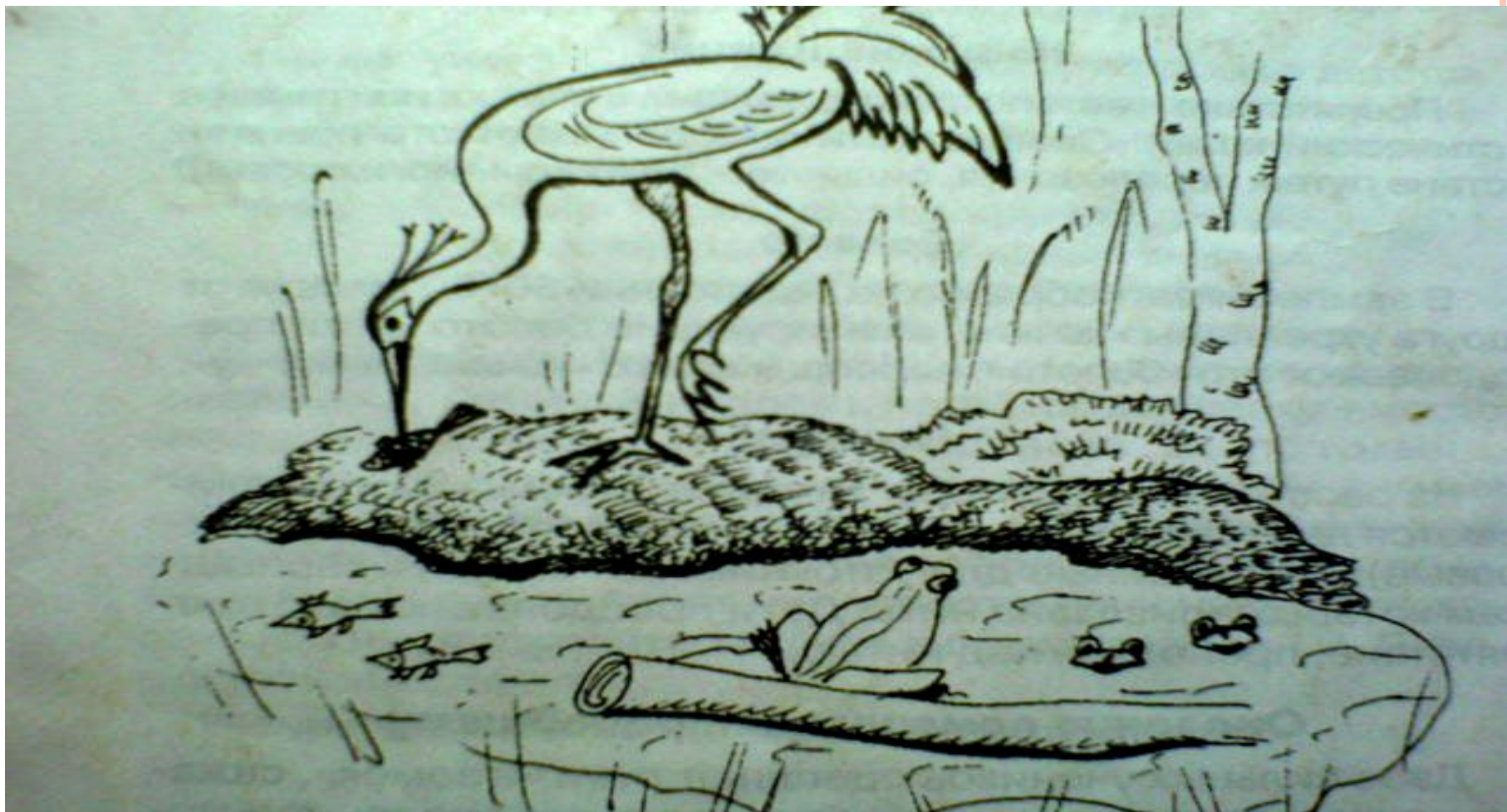
- Легкие некурящего человека



- Легкие курящего человека



**Жила цапля на болоте  
Выходила на охоту:  
Свежей травки пощипать  
Да лягушек погонять.**

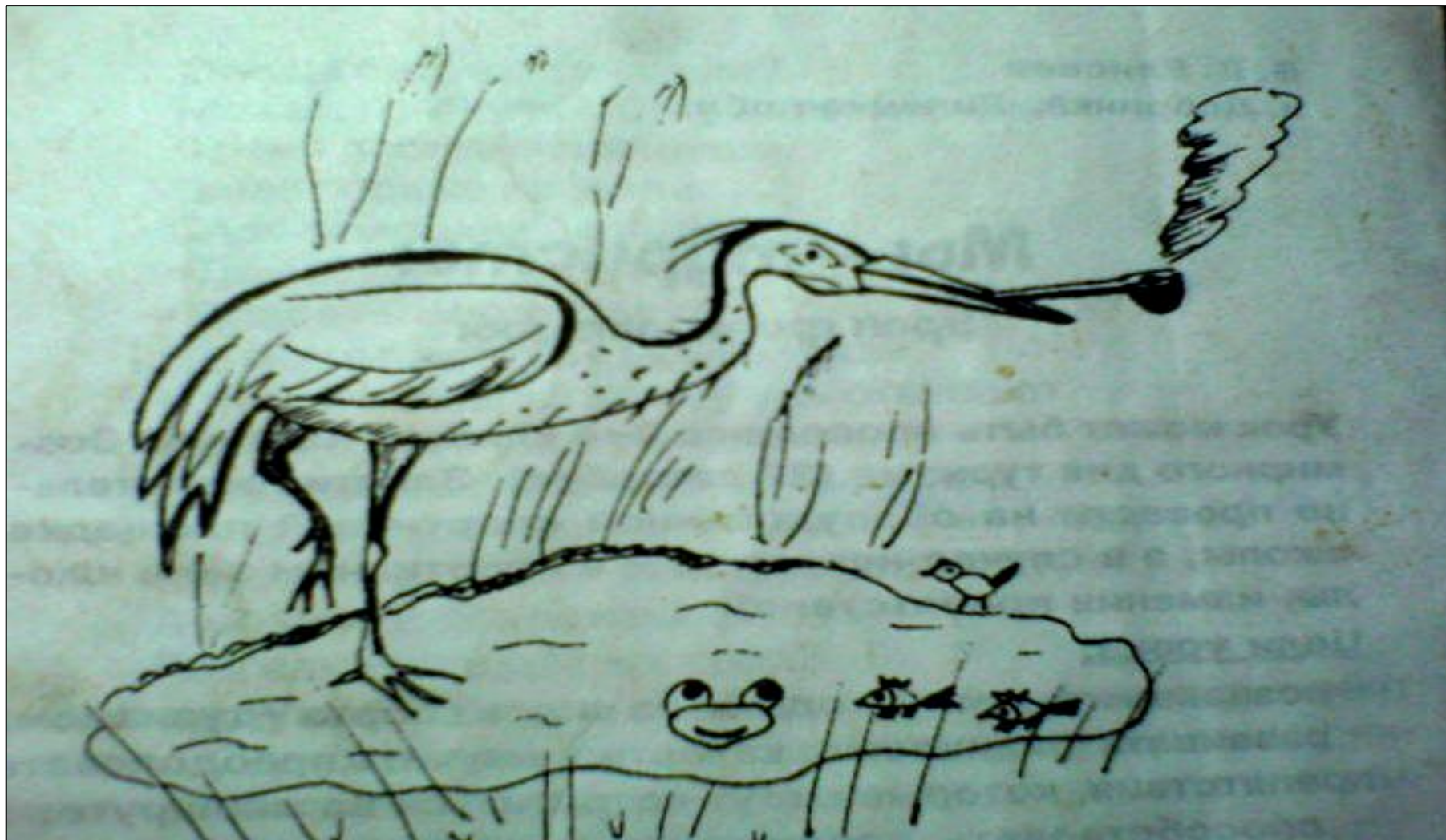




**И могла стоять носатая  
Целый день в воде, как статуя.**



**Скучно стало цапле жить  
Цапля начала курить...  
Выйдет цапля на болото-  
Ну какая тут охота?!**



**Стал у цапли бледный вид,  
И пропал вдруг аппетит!  
Так курила цапля лето,  
Хоть и знала: Вредно это!**



**Стало вскоре цапле плохо:  
Цапля чахла, цапля сохла.  
К осени бедняга сдохла...**



**А могла бы долго жить  
И зачем было курить?**





**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**