

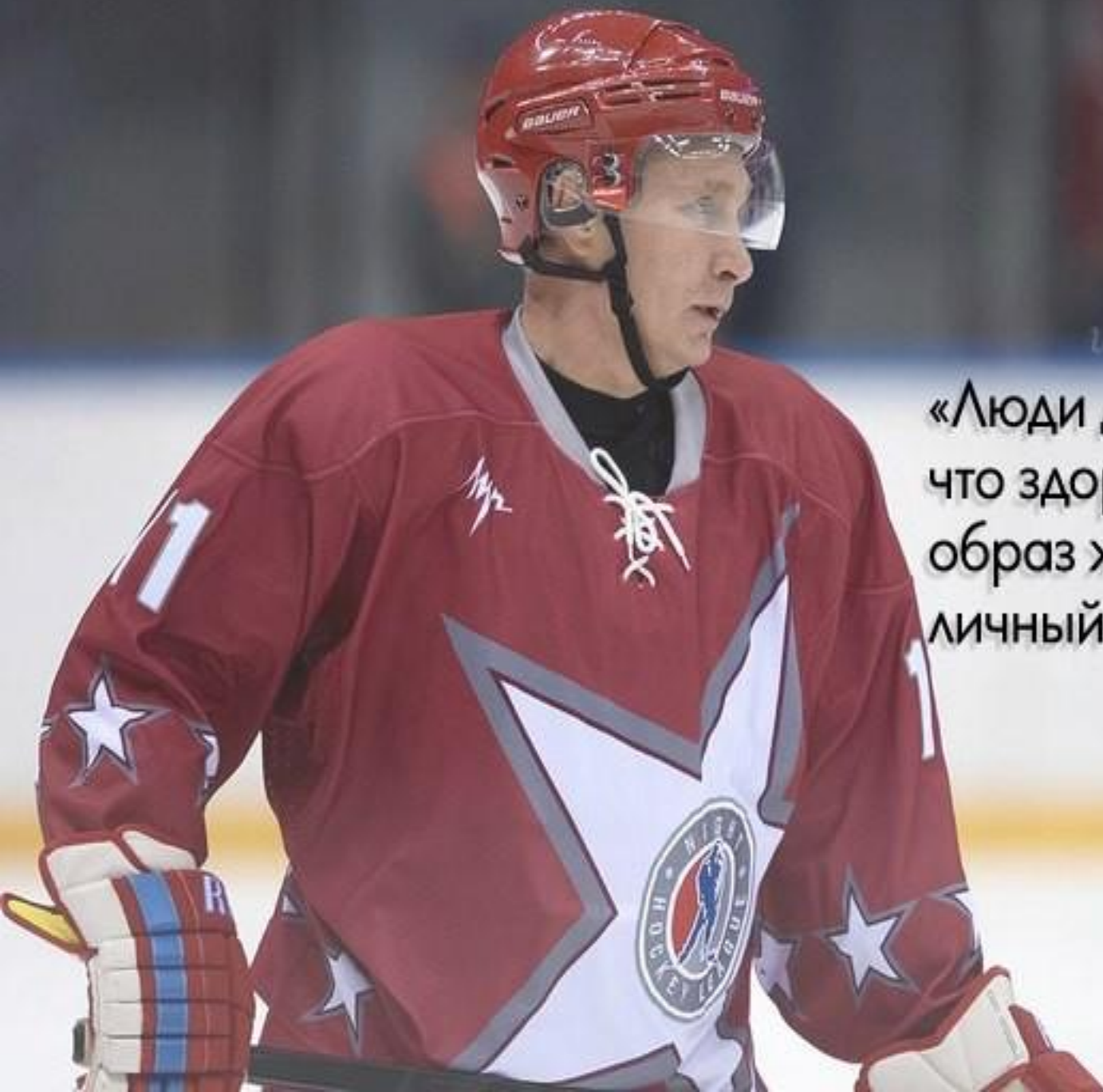
«Здоровые дети должны быть на планете!»

учитель-логопед Евстратова М.В.



Составляющие здорового образа жизни





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!

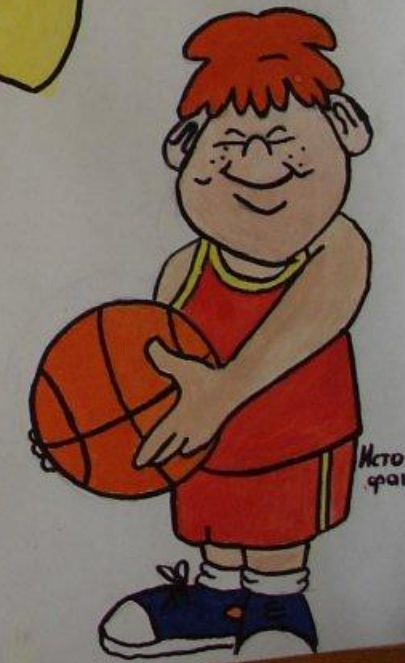


Здоровый Образ Жизни



**Мы ЗА
ЗДОРОВЫЙ
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ
теле -
ЗДОРОВЫЙ дух!**



МЫ за З.О.Ж.

История факт

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!