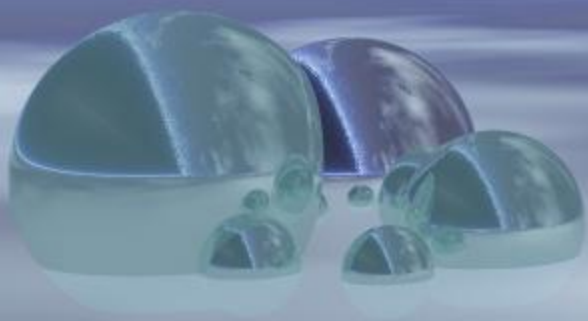




Здоровым  
быть  
не запретишь



недосы  
пание

нервозн  
ость

игроман  
ия

пристра  
стие  
к  
сладком  
у

зависть

ссоры





«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни».

Всемирная Организация Здравоохранения

***Если тело здорово, но нет ощущения радости и полноты жизни, то это уже болезнь.***







# Оптимальный режим труда и отдыха

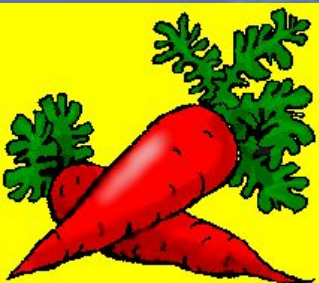
- сон – не менее 9 часов в сутки;
- продолжительность умственного труда (занятия в школе) – не более 6 часов;
- выполнение домашних заданий – не более 2 часов;

- прогулка – 1-2 часа.

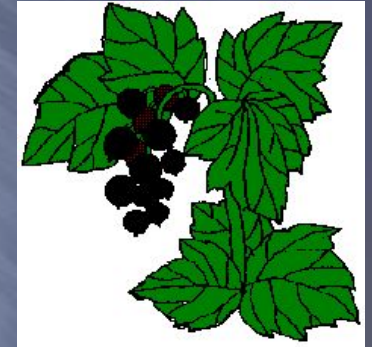


# Правильное питание

ОВОЩИ



ФРУКТЫ



ЯГОДЫ

МЯСО



ХЛЕБ

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ





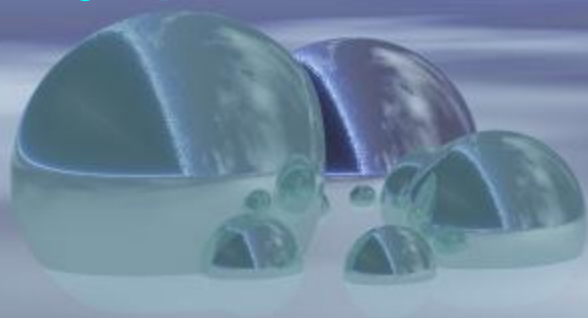
# Достаточная двигательная активность

- занятия физкультурой;
- посещение спортивных секций;
- подвижные игры на свежем воздухе.



# Закаливание

- укрепляет организм;
- улучшает кровообращение;
- нормализует обмен веществ;
- улучшает работу центральной нервной системы;
- укрепляет иммунитет.







# Наличие хобби – ПОЛЕЗНЫХ увлечений

- коллекционирование;
- туризм;
- рыбалка;
- танцы;
- вязание, вышивание;
- и другие.

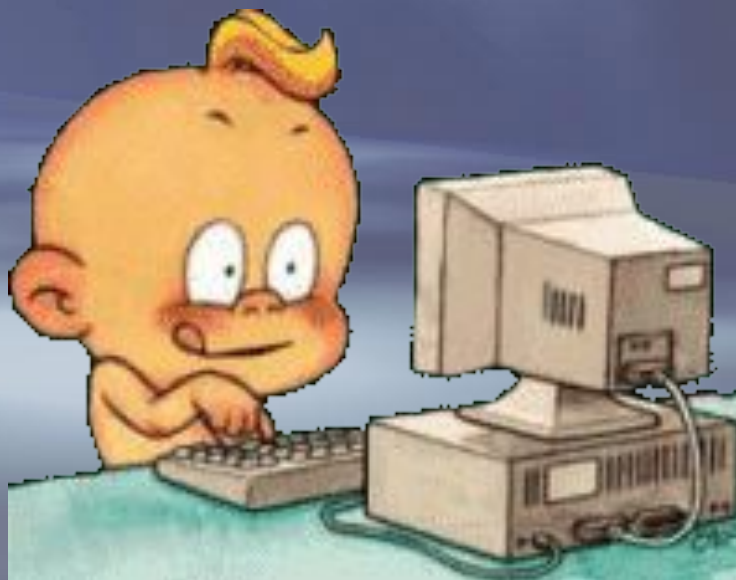




# Отсутствие вредных привычек

- игромания;
- интерес к курению, спиртному, наркотикам

**и понимание их вреда**



# Любовь к близким, положительное восприятие ЖИЗНИ





Быть здоровым не ленись,  
Быть здоровым научись.  
Быть здоровым так приятно!  
Бегать, прыгать, веселиться  
И на «5» всегда учиться,  
Сможешь только лишь тогда,  
Если будешь соблюдать  
Ты без лени и капризов,  
Никогда не нарушать  
Правила здоровой жизни.





Благодарю

за ВНИМАНИЕ!

