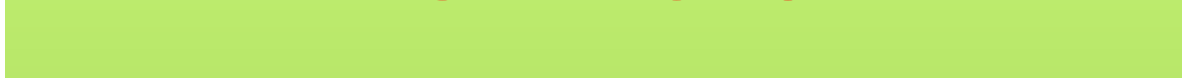


Подготовила: Захарова Валерия  
ученица 5Б класса МБОУСОШ №65  
Проверил: А.Н. Трушин преподаватель ОБЖ

г.Тула, 2014 г.

# МАКСИМУМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ . . .



Даже если у тебя «тройка» по физкультуре, ты любишь «чипсы» и «Кока-колу», тебе с трудом удаётся вставать ранним утром и ты до поздней ночи «висишь» «в контакте», ещё не поздно начать здоровый образ жизни...

**Вот несколько правил, которые тебе в этом помогут!**

**А ВОТ И МОИ  
РЕЗУЛЬТАТЫ...**

**И ЭТО ТОЛЬКО  
НАЧАЛО...**

# Движение - жизнь!

Старайся двигаться как можно больше.

Занимайся физической культурой, хотя

бы 30 мин в день. А если у тебя и на

это нет времени, то совершай пешие

прогулки зимой и больше плавай летом.

**Зимой я  
люблю  
кататься  
на лыжах,  
санках и  
коньках...**

**А летом  
много  
времени  
провожу  
на  
водоёмах**

**Соблюдай режим  
дня!**

Ложись и вставай в  
одно и то же время.  
Это самый простой  
совет выглядеть  
красивым, здоровым  
и отдохнувшим.

# Нормальный сон для человека - 7-8 часов.

Если ты спишь меньше,  
возникает хроническая усталость,  
которая приводит к снижению  
настроения и работоспособности.  
Чрезмерный сон и неактивный  
образ жизни приводят к  
понижению общего тонуса  
организма и увеличению веса.



# РЕЖИМ МОЕГО ДНЯ ...

- 07.00 ПОДЪЁМ
- 07.10 ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ
- 07.20 ЗАВТРАК
- 07.30 СБОР В ШКОЛУ
- 08.00 ДОРОГА В ШКОЛУ
- 08.30 - 14.15 УРОКИ В ШКОЛЕ
- 14.30 ДОРОГА ИЗ ШКОЛЫ
- 14.50 ОБЕД
- 15.00 – 17.50 ДОП.КУРСЫ (бассейн,анг.яз.,конный спорт,танцы)
- 17.50 ПОЛДНИК
- 18.00 – 20.50 ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ
- 20.50 – УЖИН
- 21.00 – 22.00 ОТДЫХ, ТЕЛЕВИЗОР, КОМПЬЮТЕР
- 22.00 – 22.30 ПОДГОТОВКА КО СНУ
- 23.00 СОН

# Закаляй свой организм.

Лучше всего контрастный душ - теплая и прохладная водичка.

Это не только полезно, но и помогает проснуться.

**Вода – моя слабость...**

цельные зерна, и меньше пищу,  
**Ты то, что ты ешь...**  
содержащую сахар и приготовленную из  
пшеничной муки.

Чистая вода - источник

ле

.

**Я  
стараясь  
есть много  
фруктов...**

**И пить  
больше воды  
и сока...**

**Почаще гуляй  
в парке, на  
свежем  
воздухе,  
подальше от  
автомобилей  
и других  
загрязнителей  
воздуха.**

**Я за  
активный  
отдых на  
свежем  
воздухе...**

**Старайся чаще слушать любимую весёлую музыку -**

**это лучшее лекарство  
от плохого настроения!**



**Без музыки и танцев  
не представляю свою  
жизнь...**

**Творите добро!**

**Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.**

**Я обожаю своих  
домашних  
любимцев...**

**И стараюсь дать им как  
можно больше тепла,  
любви и заботы...**

И конечно не кури, не злоупотребляй алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!**

***А Я ВЫБИРАЮ ДОЛГУЮ И  
ИНТЕРЕСНУЮ ЖИЗНЬ !***

***И МНЕ УЖЕ ЕСТЬ ЧЕМ ГОРДИТЬСЯ !***