

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 !