

О здоровом образе жизни.

ПОДГОТОВИЛ: УЧИТЕЛЬ ОБЖ  
КАШЕНЕЦКИЙ И.М.  
МБОУ ПОГРАНИЧНИНСКАЯ СОШ  
ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ КРАЙ  
ПРИАРГУНСКИЙ РАЙОН  
П.ПОГРАНИЧНЫЙ

---

---

Здоровье – это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

---

Здоровый образ жизни – это образ жизни, способствующий профилактике заболеваний и повреждений и обеспечению благополучия. ЗОЖ обеспечивает каждому человеку хорошее настроение и самочувствие, желание заниматься умственным и физическим трудом, высокую умственную и физическую работоспособность.





Первая составляющая ЗОЖ определяется умением правильно распределять своё время, планировать свой режим дня.

Режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

### 1. Практическое задание

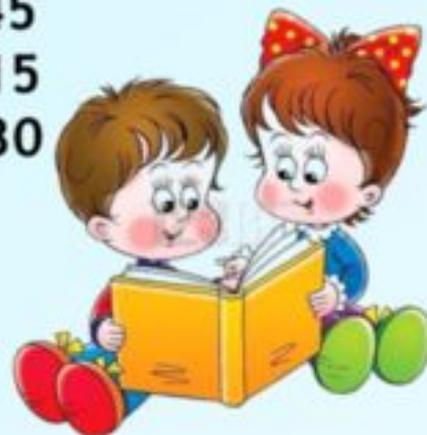
Составьте свой режим дня.



# 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



Будьте здоровы!

---

