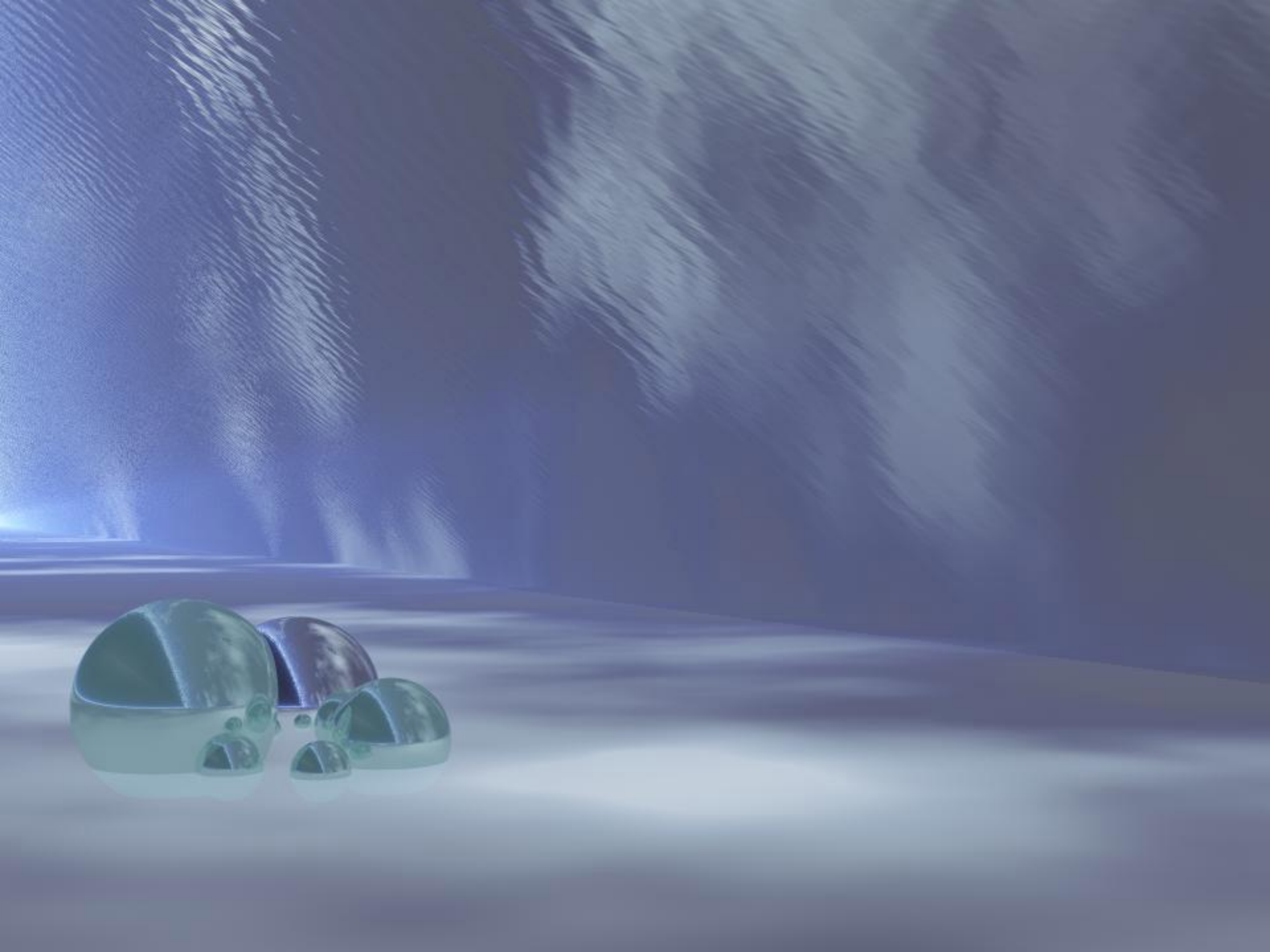




Здоровым
быть
не
запретишь







«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;

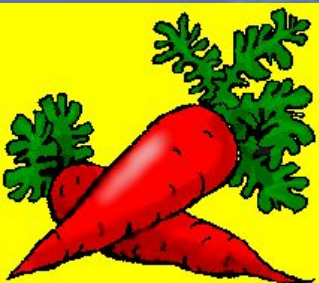


- прогулка – 1-2 часа.



Правильное питание

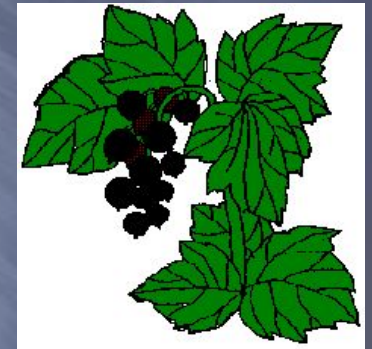
ОВОЩИ



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

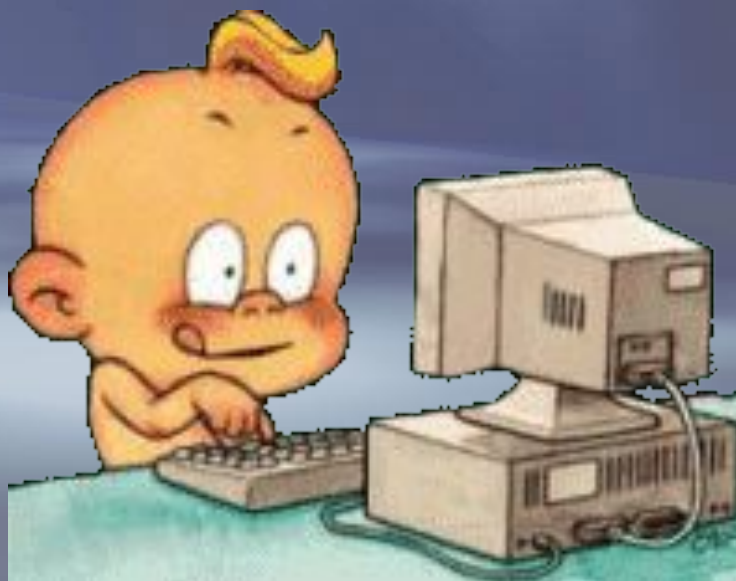
- коллекционирование;
- туризм;
- рыбалка;
- танцы;
- вязание, вышивание;
- и другие.



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!

