

**ЗДОРОВЫЙ
РЕБЁНОК-
ЗДОРОВОЕ
БУДУЩЕЕ!!!**

ЦЕЛЬ НАШЕГО ПРОЕКТА:

- ◎ ПОКАЗАТЬ
НЕОБХОДИМОСТЬ ВЕСТИ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЗАДАЧИ:

- ВЫЯСНИТЬ, ИЗ КАКИХ КОМПОНЕНТОВ СКЛАДЫВАЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ;
- РАЗОБРАТЬСЯ, КАКОЙ ВРЕД НАНОСЯТ ОРГАНИЗМУ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ;
- УЗНАТЬ, КТО ОТВЕЧАЕТ ЗА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ



- Один философ сказал, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

КАК ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯТЬ ДЕЛА В ТЕЧЕНИИ ДНЯ?

РЕЖИМ ДНЯ

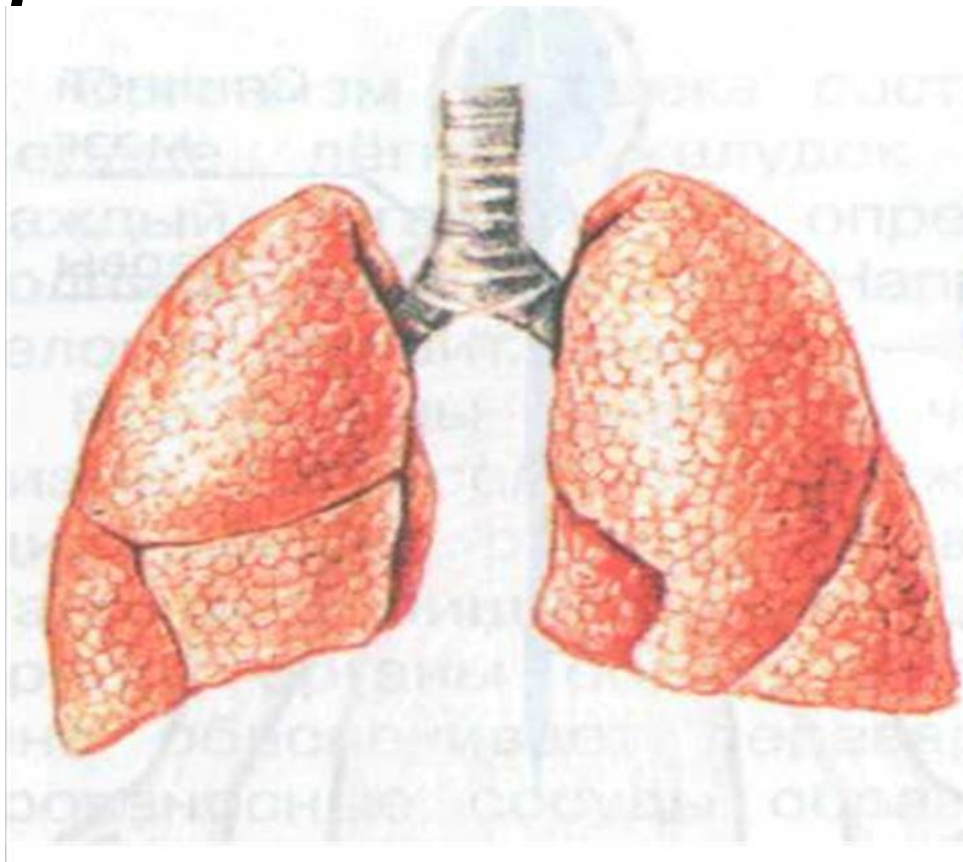
- ◎ ПОДЪЁМ
- ◎ ЗАРЯДКА
- ◎ УТРЕННИЕ ПРОЦЕДУРЫ
- ◎ ЗАВТРАК
- ◎ ПОДГОТОВКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ
- ◎ ПОМОЩЬ ПО ДОМУ
- ◎ УХОД В ШКОЛУ
- ◎ ОБЕД
- ◎ УРОКИ В ШКОЛУ
- ◎ ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ШКОЛЫ
- ◎ УЖИН
- ◎ ОТДЫХ И ИГРЫ
- ◎ ПОДГОТОВКА КО СНУ
- ◎ СОН

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ:

**Самые вредные привычки —
это курение, употребление
спиртного и наркотиков.**

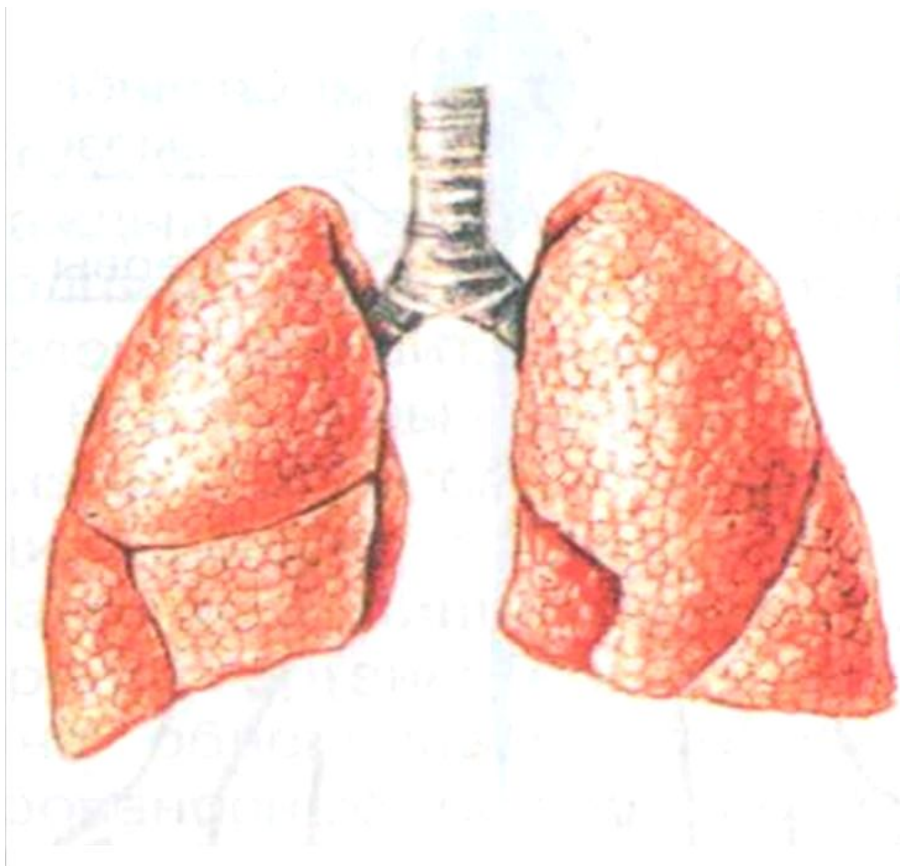
ТАК ВЫГЛЯДЯТ ЛЕГКИЕ

здорового человека



А ТАК...

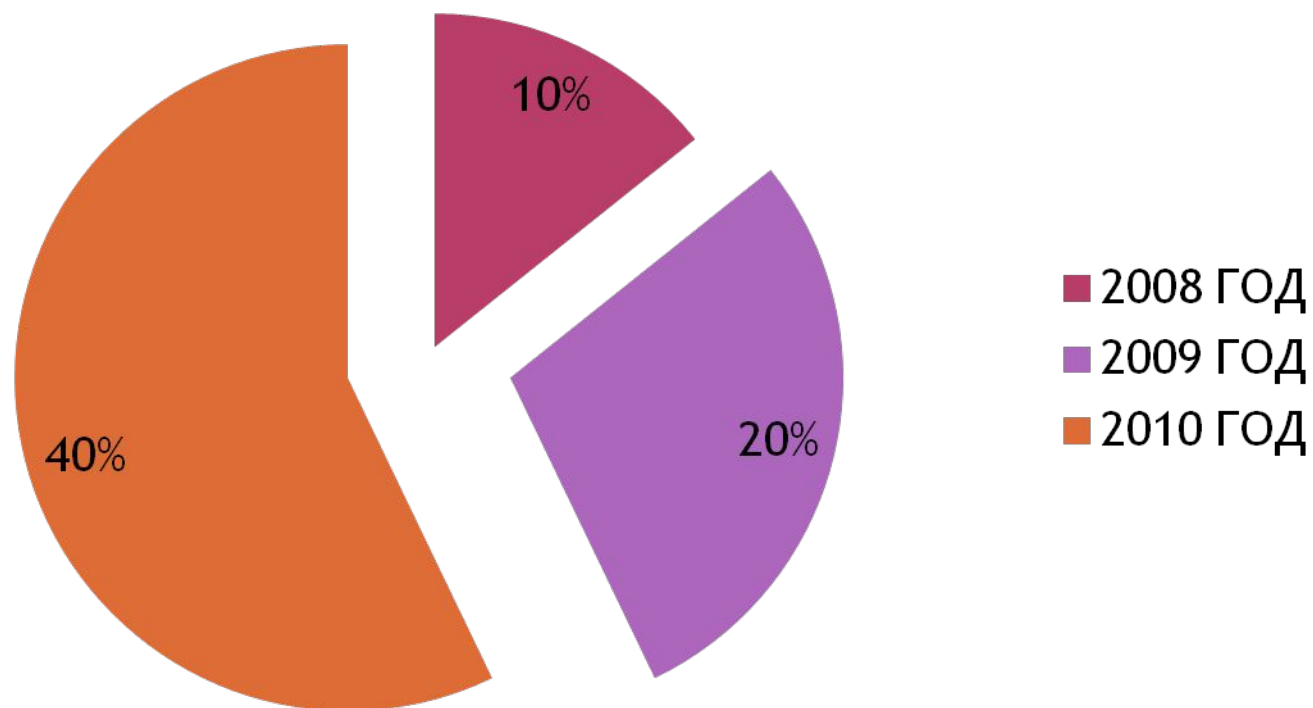
***КУРЯЩЕГО* человека**



УБИЙЦЫ ОРГАНИЗМА:

- ◎ Спирт (алкоголь) при употреблении нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей.
- ◎ Наркотики — особые вещества, разрушающие организм человека. Наркотик нарушает работу мозга и организма и в конце концов убивает человека.

ЗАНЯТОСТЬ УЧАЩИХСЯ НАШЕГО КЛАССА В СПОРТИВНЫХ КРУЖКАХ И СЕКЦИЯХ



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ЧТОБ ОХОТНО РАСТИ И УЧИТЬСЯ, НУЖНО ВОВРЕМЯ ПОДКРЕПИТЬСЯ



А ЭТИ ПРОДУКТЫ ВРЕДНЫ:



А ДЛЯ РОСТА И ПОЛЬЗЫ ОРГАНИЗМУ НУЖНЫ:



ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ БЫТЬ **ЗДОРОВЫМ**, НАДО:

- РЕЖИМ ДНЯ
- СПОРТ
- НЕ ИМЕТЬ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
- РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ГИГИЕНЫ

ПОМНИТЕ!

БУДЕШЬ ЛИ ТЫ ЗДОРОВ,
ЗАВИСИТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ
ОТ ТЕБЯ!!!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!!