

***«Спорт и  
здоровье в нашей  
жизни»***



# ВЫБИРАЙ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!!!

Здоровье

Успех

Веселье

Сила

Энергичность

Позитив

Вдохновение

Спорт

Счастье

Красота



ЗОЖ



*правильное питание  
закаливание  
соблюдение режима  
труда и отдыха  
личная гигиена  
оптимальный  
уровень двигательной  
активности  
безопасное поведение  
дома, на улице, на  
работе  
заниматься спортом*

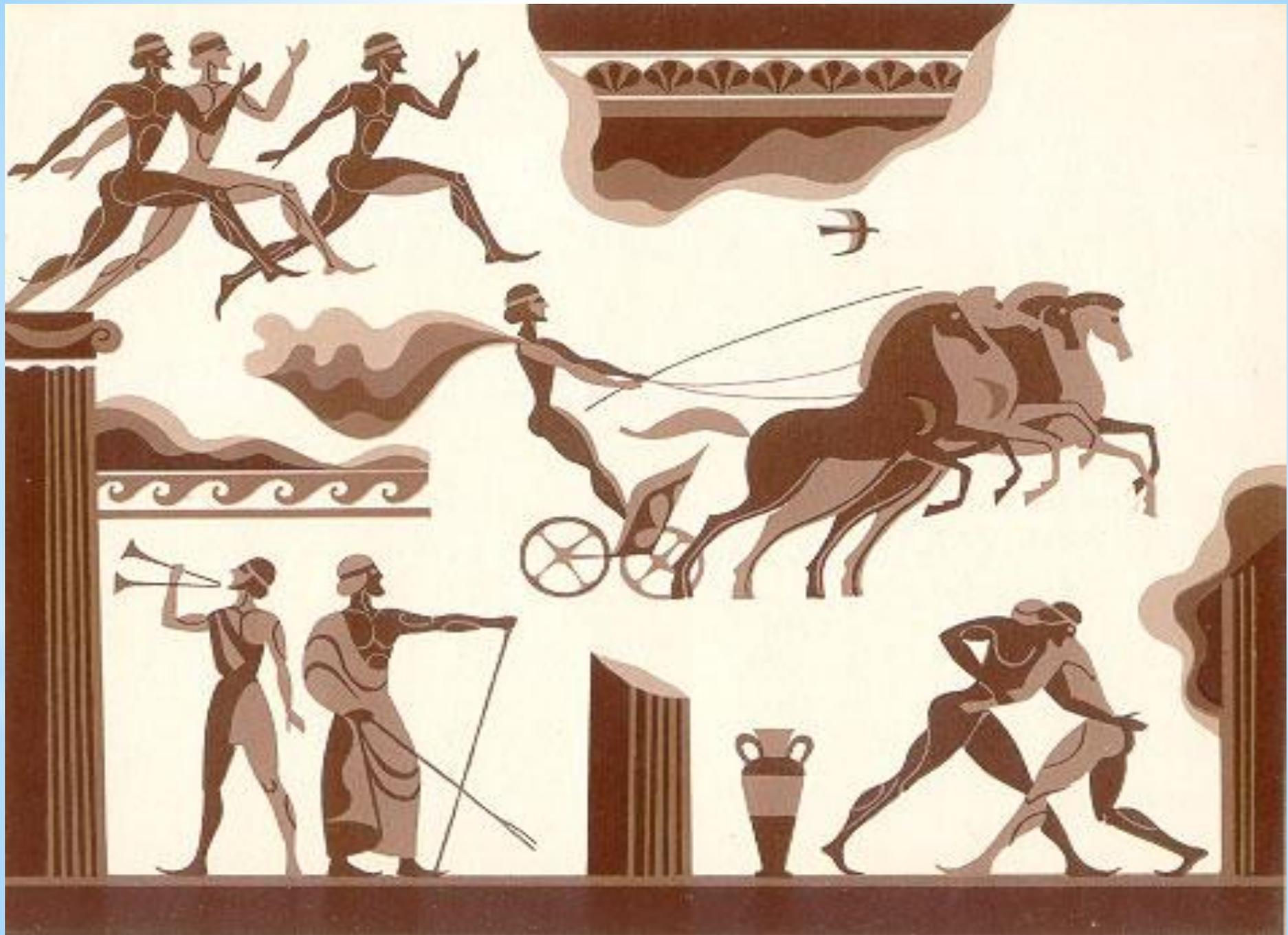
р с о т п



спорт



**Подружившись с физкультурой,  
Гордо смотрим мы вперёд!  
Мы не лечимся микстурой -  
Мы здоровы целый год!**







*Олимпийский девиз – «Быстрее, выше,  
сильнее!»*







## Результаты олимпиады:

№Команды	Золото	Серебро	Бронза	Сумма
1 Россия	13	11	9	33
2 Норвегия	11	5	10	26
3 Канада	10	10	5	25





**ЗДОРОВЬЕ  
В ПОРЯДКЕ —**



**СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**







**красивый  
сутулый  
ловкий  
крепкий**

**стройный  
румяный  
рассеянный**

**неуклюжий  
подтянутый  
бледный**

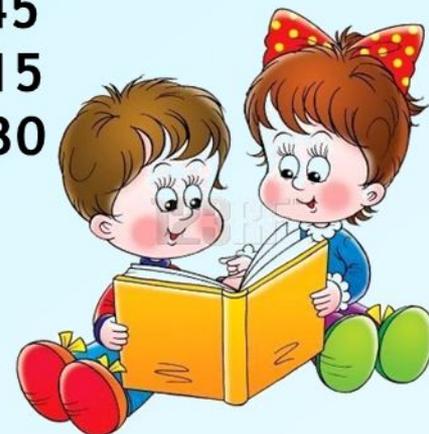




# Режим дня школьника



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







Спорт — это здоровье!



*Желаю вам:  
Никогда не болеть  
Соблюдать режим дня  
Заниматься спортом  
Вести здоровый образ жизни!!!*

