

***«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*

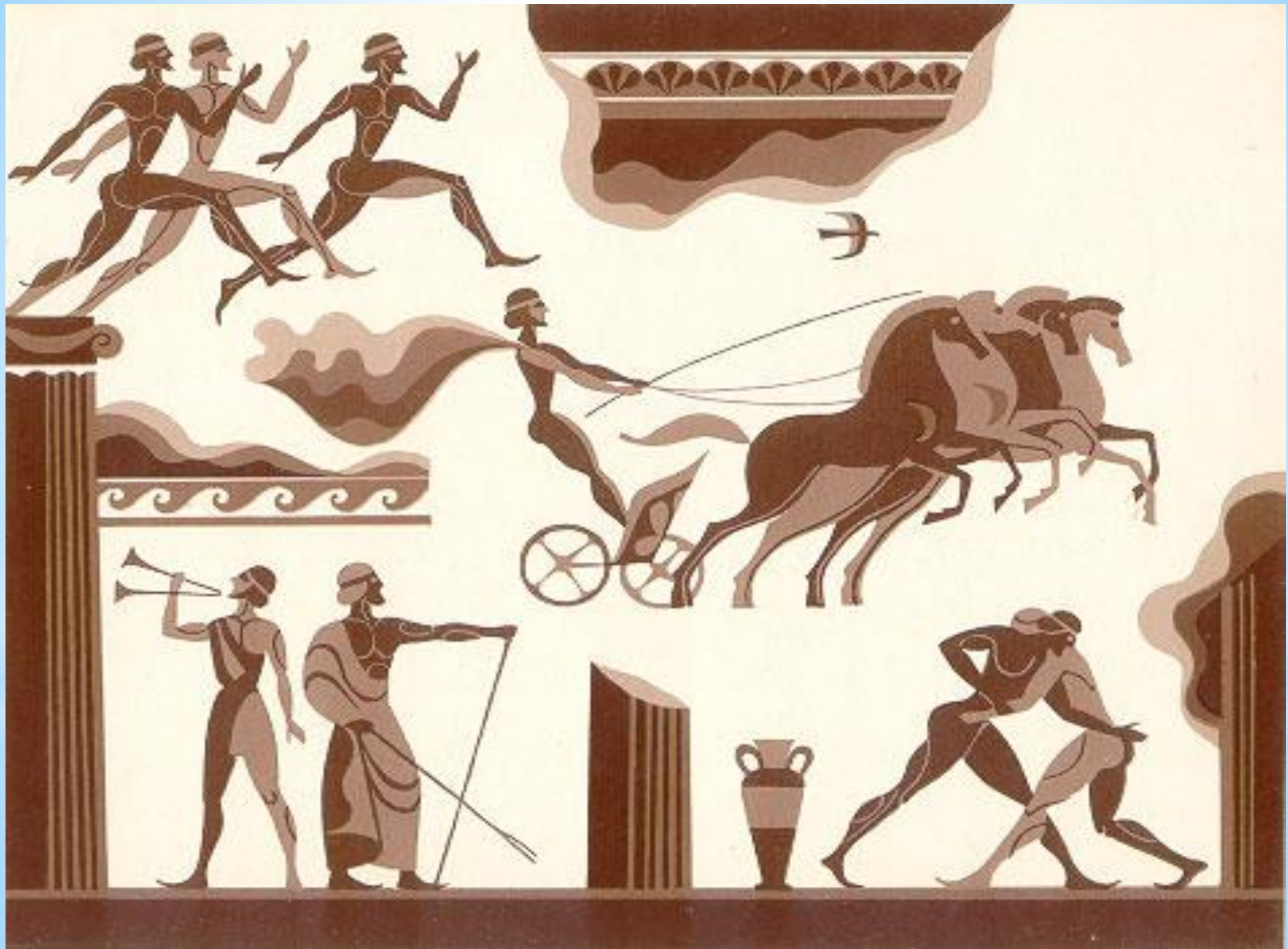
р с о т п



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



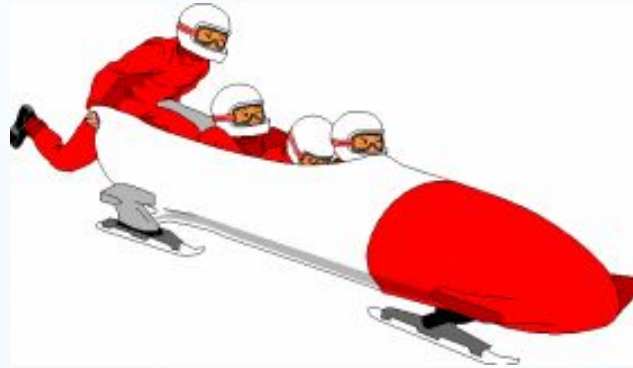


**ЗДОРОВЬЕ
В ПОРЯДКЕ —**



СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!







красивый
сутулый
ловкий
крепкий

стройный
румяный
рассеянный

неуклюжий
подтянутый
бледный

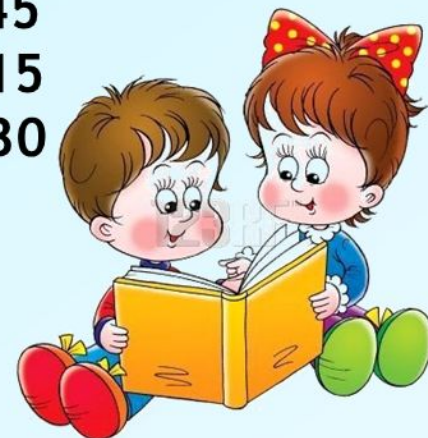




Режим дня школьника



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!!!*

