

Здоровый образ жизни

Гузаирова Расима Габдрашитовна,
учитель МОУ СОШ №33 г. Челябинска

Здоровый образ жизни





ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ



Режим дня

- Подъем
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика
- Завтрак
- Дорога в школу
- Пребывание в школе
- Дорога из школы
- Обед
- Пребывание на открытом воздухе (прогулка, игры)
- Полдник
- Самостоятельные учебные занятия
- Вечерняя прогулка
- Ужин
- Работа по дому
- Свободное время (занятия по интересам)
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну
- Ночной сон

7-00

700 - 730

730 - 745

750 - 820

830 - 1300

1305- 1335

1340 - 1400

1400 - 1545

1545 - 1600

1600 - 1800

1800 - 1900

1900 - 1930

1930 - 2000

2000 - 2100

2100 - 2130

21-30



Сон



Рациональное питание



Учеба



Физический труд



Выполнение гигиенических требований в семье



Занятие физическими упражнениями по месту жительства



Утренняя гимнастика



Закаливание организма ребенка



Профилактические мероприятия

НЕ КУРИ!



Никотин вредит здоровью,
Но не каждый это знает,
Одна капля никотина,
Даже лошадь убивает!



МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ !

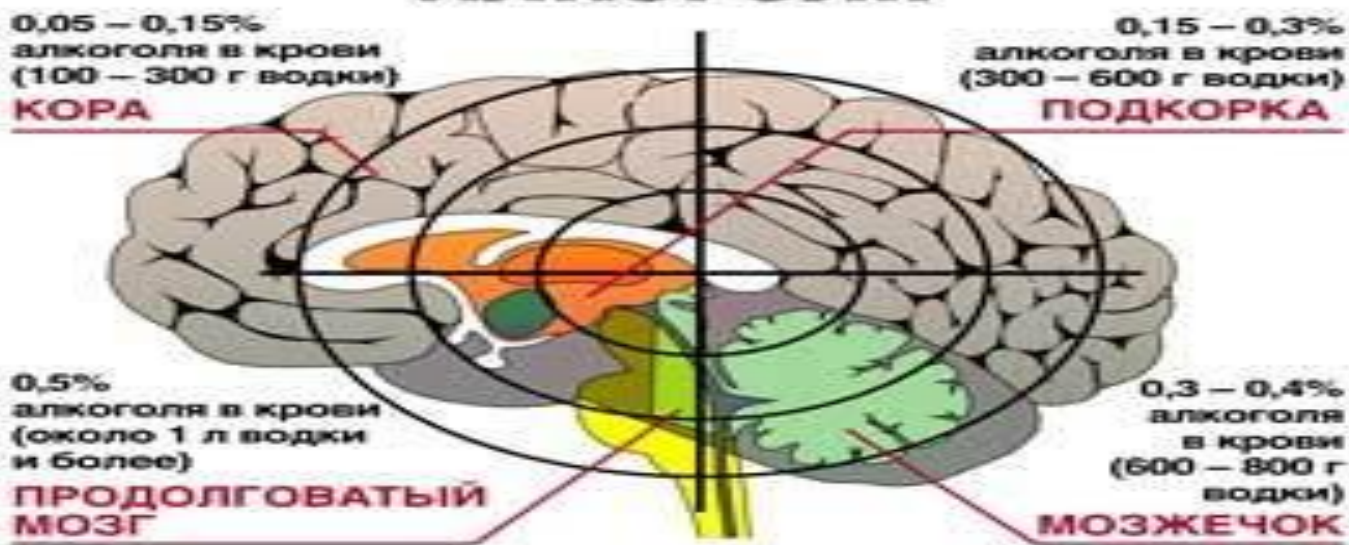


Профилактические мероприятия

З Д О Р О В Ы Й О Б Р А З Ж И З Н И

Телефон 944

МОЗГ – ОСНОВНАЯ МИШЕНЬ АЛКОГОЛЯ



КЛЕТКИ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Нормальные



Непьющий человек



Разрушенные

Страдающий алкоголизмом





ОБЩЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ



**З
д
е
с
ь**

**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**



ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!

Не позволяйте никому курить, распивать спиртные напитки, употреблять наркотики на вашей территории!

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**