



**МКОУ «Уланхольская СОШ
им Зая - Пандиты»**

В здоровом теле

Здоровый дух



**Автор : учитель физической
культуры, Китаев Сергей
Владимирович**



В XXI веке быть здоровым, умным и успешным – модно и престижно



Знаешь ли ты, что здоровый образ жизни – это:

- активные занятия физкультурой и спортом
- правильное питание
- хорошее настроение
- отказ от курени
- «нет» наркотикам, пиву и другим алкогольным напиткам



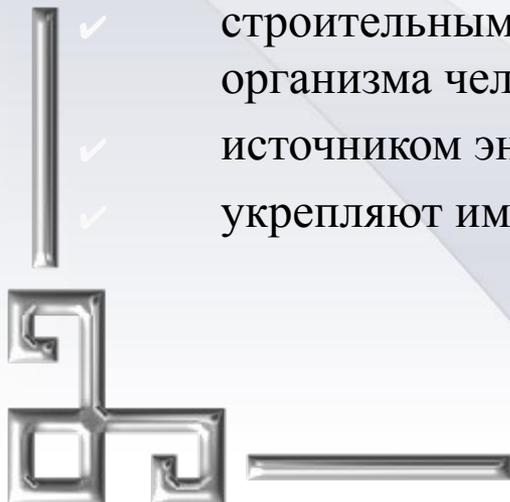
Здоровый образ жизни – это активные занятия физкультурой и спортом



Помни: если мало двигаться и долго находиться в одной позе, появятся нарушения осанки, сутулость, искривление позвоночника. Это приводит к снижению **физической и умственной активности.**

Здоровый образ жизни Правильное питание

В пище содержатся основные **питательные вещества**, которые являются строительным материалом для организма человека, источником энергии, укрепляют иммунитет.





Помни: вредные продукты организм отравят и здоровья не прибавят!



Как вы считаете, что должен делать человек, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье:

- Соблюдать режим дня
- Утро начинать с зарядки
- Закалять свой организм
- Правильно и регулярно питаться
- Заниматься спортом, больше двигаться
- Следить за своей осанкой
- Не курить
- Высыпаться
- Всё вместе



Здоровый образ жизни

Отказ от вредных привычек



- Курение, употребление пива и других алкогольных напитков, а также наркотиков – это вредные и опасные привычки!

Пороки злые победим!

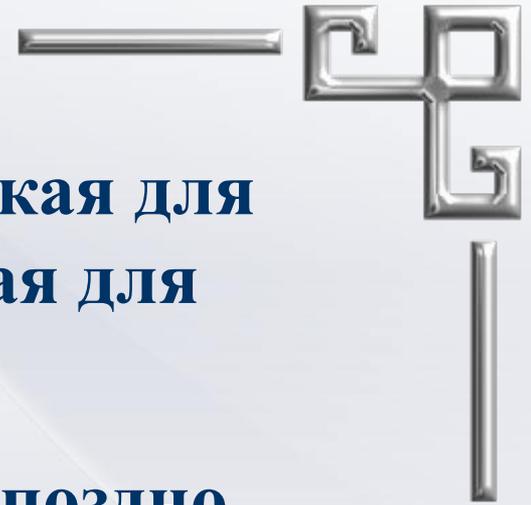
Мы вправе сами выбирать:

В здоровье долго жить счастливо

Или в болезнях умирать.



Помни!



1. Курение – вредная привычка, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для легких.

2. Помни: алкоголь убивает рано или поздно...
ВСЕГДА!!!

3. Никотиновая зависимость у подростков возникает через пять месяцев после начала курения

Наркотикам, пиву и другим

алкогольным напиткам – НЕТ!





6.30



6.30-6.45



6.45-7.00



7.00-7.20



7.30



8.00-14.00



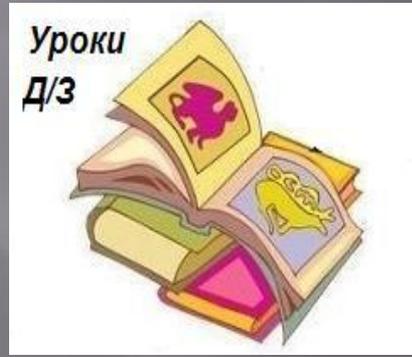
12.00



14.30



15.00-16.30



16.30-18.30



18.30-19.00



22.00

РЕЖИМ ДНЯ:

Скажи себе:



**«Я выбираю
здоровье, я
выбираю
здоровый образ
жизни!»**

