

Личная гигиена

Полноценное  
питание

Рациональный  
режим

Физическая  
культура,  
движение,  
закаливание

Пребыва-  
ние на све-  
жем воздухе

Отказ от вредных  
привычек

# ЗОЖ


(здоровый образ жизни)



# Полноценное питание-

**это прежде всего разнообразное питание.**

**Надо питаться примерно 3-4 раза в день.**

- 
- **Каждый раз пища должна содержать:**
    - белки ;
    - углеводы;
    - жиры;
    - **ВИТАМИНЫ.**

# Режим дня школьника- распорядок дел в течение дня.

7-00 – подъём

7-05 – зарядка

7-15 – водные процедуры

7-25 – завтрак

7-40 – уход в школу

8-00 – занятия в школе

11-30 – уход из школы

12-10 – обед

12-30 – отдых

13-00 – прогулка на свежем воздухе

14-00 – подготовка домашнего задания

15-00 – отдых

15-30 – посещение кружков

16-30 – вечерняя прогулка

17-00 – свободное время

18-00 – ужин

18-40 – чтение книг

19-20 – свободное время

20-00 – водные процедуры

20-30 – подготовка ко сну

21-00 – сон.

# Сон

- **Когда ты спишь, твоё тело отдыхает.**

Необходимо для сна:

восьмилетнему ребёнку – 10-9 часов;

взрослому – 8 часов.

**Личная гигиена** - это действия, которые мы выполняем, чтобы поддерживать наше тело в чистоте, быть здоровым.

- Моясь каждый день водой и мылом, ты смываешь пыль, грязь и пот.
- После каждого приёма пищи не забывай чистить зубы.

# Курение



Одна капля никотина  
убивает лошадь.


**Никотин вредит здоровью!**  
**53%** людей в год умирают в  
результате рака лёгких.

# АЛКОГОЛИЗМ

По данным опроса впервые пробуют напитки в возрасте **11-14 лет.**

В **13 лет 35%** мальчиков и **40%** девочек знакомы с алкоголем.



- 
- ❖ В здоровом теле — так и духом не герой.
  - ❖ Здоровьем слаб — здоровый дух.
  - ❖ Чистым жить — дороже золота.
  - ❖ Здоровье — здоровым быть.