

**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

АГИТБРИГАДА 3-А КЛАССА ЗОЖ

Здоровый
Образ
Жизни



Наш девиз:

**Больше спорта,
больше смеха,
так мы добьемся
большого успеха!**



ЛЮБОВЬ

АКТИВНОСТЬ



ЗДОРОВЬЕ

УВЕРЕННОСТЬ

СПОРТ

УСПЕХ

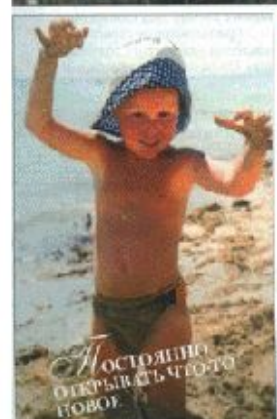
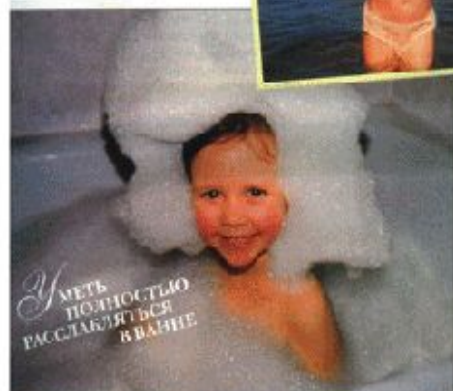
МОЛОДОСТЬ





10 шагов

ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ



Кто жить умеет
по часам
И ценит
каждый час,
Того не надо
по утрам
Будить
по десять раз.



Подъём
7.00



Зарядка
7.10

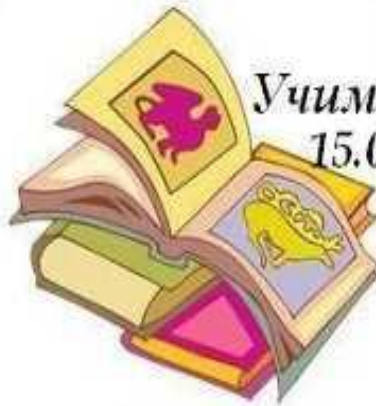


Умывание
7.25

Завтрак
8.00



Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30



Уроки
9.00-12.40



Домой

12.50



19-30

Ужин 19-00



Отдых



Сон
10.30



Для здоровья и порядка Начинайте день с зарядки.



Если плавать и нырять Бегать, прыгать и метать...



*Эй, дружок, остановись,
От мучного откажись! От жирной пищи откажись!*



*Зелень, овощи и фрукты -
Вот полезные продукты!*



Витамины



Правильное питание

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



РЫБА, ПТИЦА, МЯСО



ОВОЩИ



ФРУКТЫ



ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ

Полезные и вредные продукты:



Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.

Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.



**Высыпайтесь
7-10 часов в ночь**





2007/10/19

*Чтоб расти и
закаляться*



*Не по дням,
а по часам,
Физкультурой
заниматься,*



*Заниматься
нужно нам!*



Занятие оздоровительной физической культурой.



*Нам пилюли и микстуру
И в мороз, и в холода
Заменяет физкультура
И холодная вода*



*Не боимся мы простуды
Нам ангина ни почем
Мы коньки и лыжи любим,
Дружим с шайбой и мячом!*



Спорт приходит в нашу школу Эстафетой весёлой.



Подрастает в школе смена Нашим славным рекордсменам!





**Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед -
Укрепил иммунитет.**

Правила закаливания



Первое правило:

**Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день.**

Второе правило:

**Вышел сразу на мороз –
Весь до косточек промёрз.
Закаляйся постепенно.
Это для здоровья ценно.**



Третье правило:

**Если закаляться - в радость,
Вам простуда – не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это, дети, не игрушка.**

Правила эти помните, дети.

Будьте здоровы и не болейте!



**Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Ещё и в шахматы играю:
Интеллект свой развиваю.**



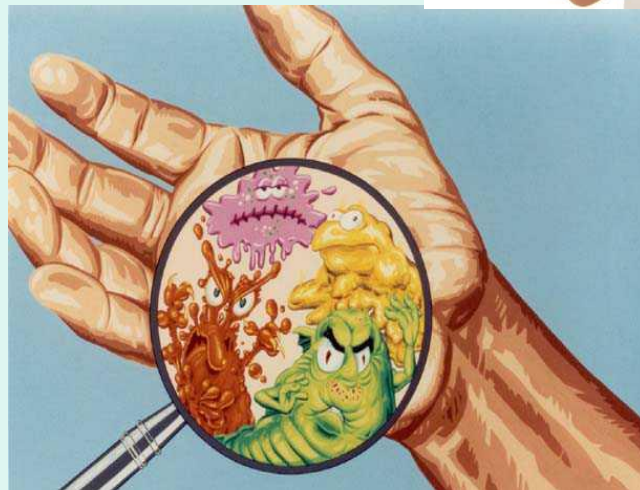
СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



**Следите за
здоровьем
своих зубов**



**Мойте руки
дважды!**



ЗДОРОВЬЕ НАШЕ - ДАР ПРИРОДЫ



Мы - любим спорт!





МОЙ ВЫБОР



ЗДОРОВЬЕ





Мы за здоровый образ

