

**ПОЛЕЗНОЕ  
ПИТАНИЕ**



**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



# АГИТБРИГАДА 3-А КЛАССА ЗОЖ

**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни



**Наш девиз:**

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



**ЛЮБОВЬ**

**АКТИВНОСТЬ**



**ЗДОРОВЬЕ**

**УВЕРЕННОСТЬ**

**СПОРТ**

**УСПЕХ**

**МОЛОДОСТЬ**

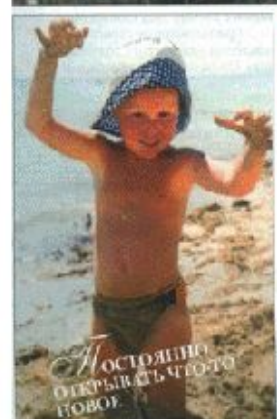
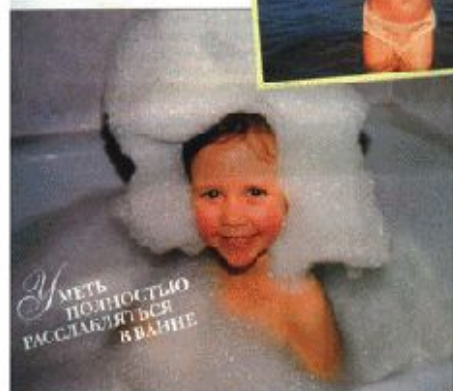






# 10 шагов

# 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

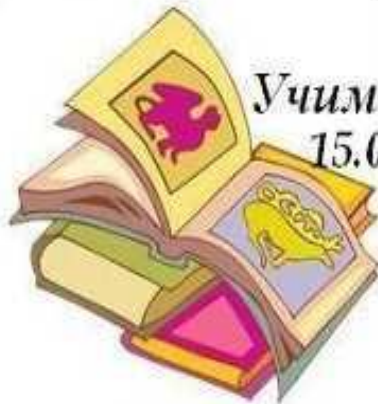


Умывание  
7.25

Завтрак  
8.00



Отдых  
14.00-  
-15.00



Учим уроки  
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30

Домой



Уроки  
9.00-12.40



12.50



Ужин 19-20



19-30

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*



