

**Внеклассное
занятие**



**Мое
здоровье**



Что такое
здоровье ?









Режим дня школьника

Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



- Режим дня
- Здоровое питание
- Занятия спортом
- Положительные эмоции



Практическая работа





Подъём



Зарядка

Умыван
ие



Завтрак



Дорога в школу



Занятия в школе



Дорога
домой



Обед



Игры



Подготовка к урокам

Ужин



Игры перед сном



Спокойно
й ноци





Подружитесь с физкультурой, тогда сможем мы вперед!
Мы не лечимся мажурой — мы здоровы целый год!



Пирамида питания











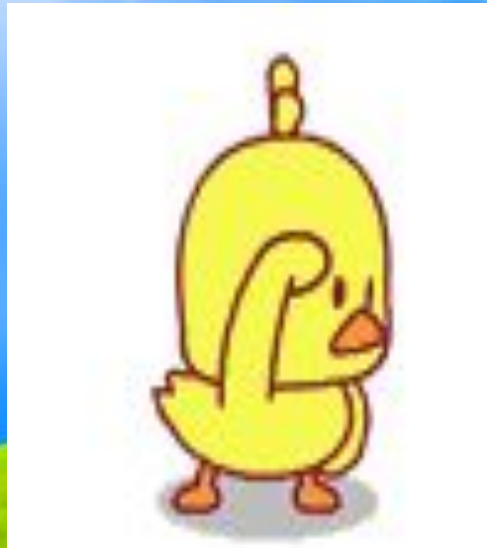
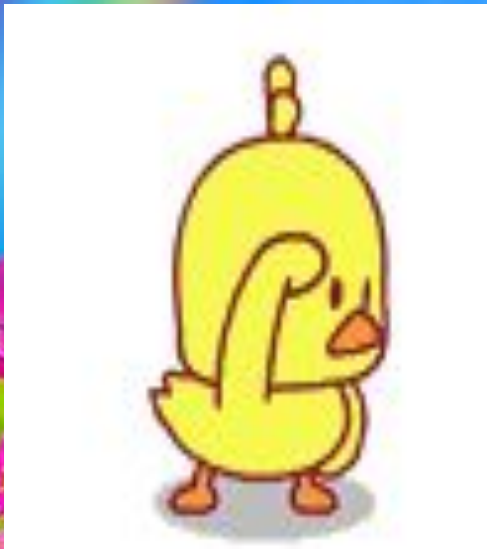
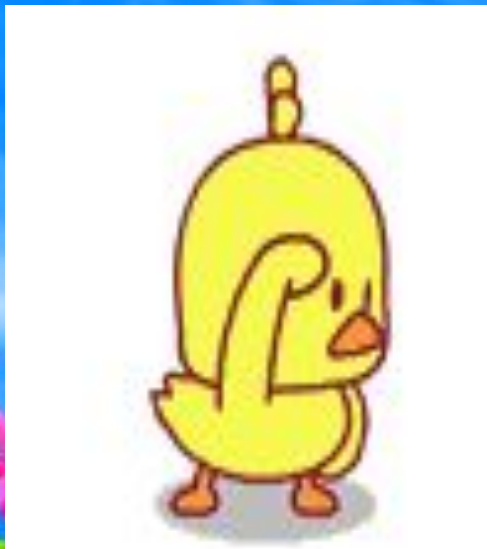














AnnaZe

Все в твоих руках.



Душань



