

Здоровый
Образ
Жизни

Семья Мащиц, 2 «Д» класс

ЧТО МЫ ПОНИМАЕМ ПОД ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ?



СТАРАЕМСЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО И РАЗДЕЛЬНО



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- курение, алкоголь (взрослые);
- телевизионная зависимость;
- интернет зависимость.



ПЫТАЕМСЯ В ПОЛНОЙ МЕРЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

- ходим в бассейн;
- устраиваем пробежки в парке по выходным;
- катаемся на коньках, лыжах;
- зарядки по утрам и т.д.



А ТАКЖЕ ВВЕДЕН РЕЖИМ ДНЯ

- 7.00 - Подъем
- 7.00-7.30 - Утренняя зарядка
- 7.30 -7.40 - Утренний завтрак
- 7.40 - 7.50 - Дорога в школу
- 8.00 - 12.15 - Занятия в школе
- 12.15 - 12.30 - Дорога из школы
- 12.30 - 13.00 - Обед
- 13.00 - 14.30 - Послеобеденный отдых или сон
- 14.30 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе
- 16.00 - 16.15 - Полдник
- 16.15 - 17.30 - Приготовление домашних заданий
- 17.30 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе
- 19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, спокойные игры, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)
- 20.30 - Приготовление ко сну



БУДЬ ЗДОРОВ!