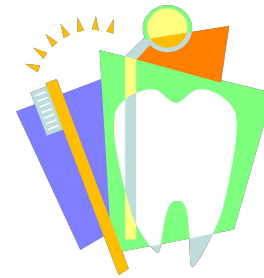


# Здоровый образ ЖИЗНИ





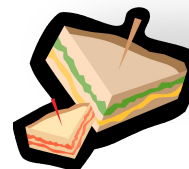
• Содержание



# Режим дня



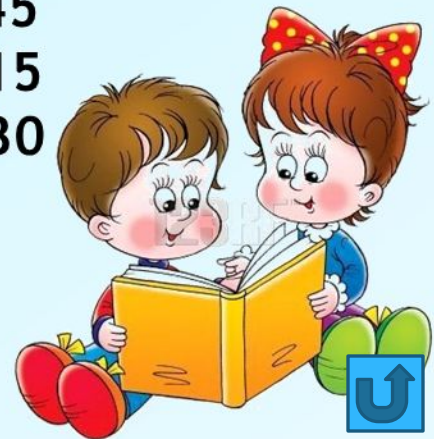
• В школе



# Режим дня школьника

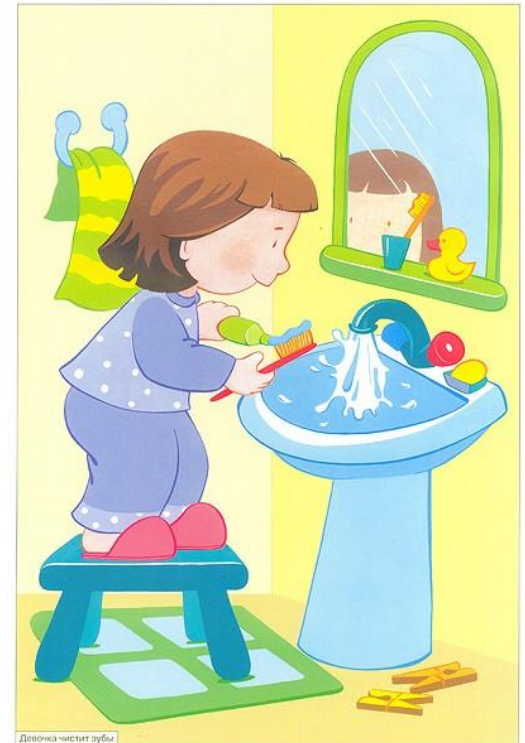


|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Подъём, зарядка             | 7 - 00  |
| Гигиенические процедуры     | 7 - 15  |
| Завтрак                     | 7 - 30  |
| Дорога в школу              | 7 - 50  |
| Пребывание в школе          | 8 - 30  |
| Дорога 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 |



# Личная гигиена

- \* **Утро:** умойся, почисти зубы, причешись.
- \* **День:** в течение дня мой руки перед едой, после туалета, игр, прогулки и т.д.
- \* **Вечер:** перед сном вымой руки, лицо, почисти зубы, прими теплый душ.



Девочка чистит зубы



# Зарядка

По утрам полезно делать зарядку, а лучше всего заниматься спортом.

Спорт укрепляет мышцы человека, держит в тонусе, бодрит человека. Человек, который дружит с физкультурой, закаляется, меньше болеет.



*Как заправили кроватку,  
Быстро делаем зарядку.  
Ножками потопали.  
Ручками похлопали.  
Вот здоровья в чем секрет,  
Всем друзьям  
«ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!»*

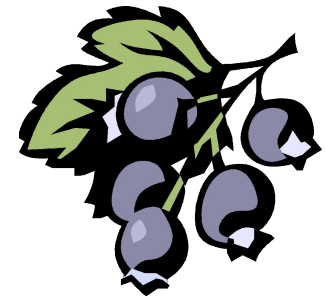
**Зарядка  
7.40**



# Правильное питание

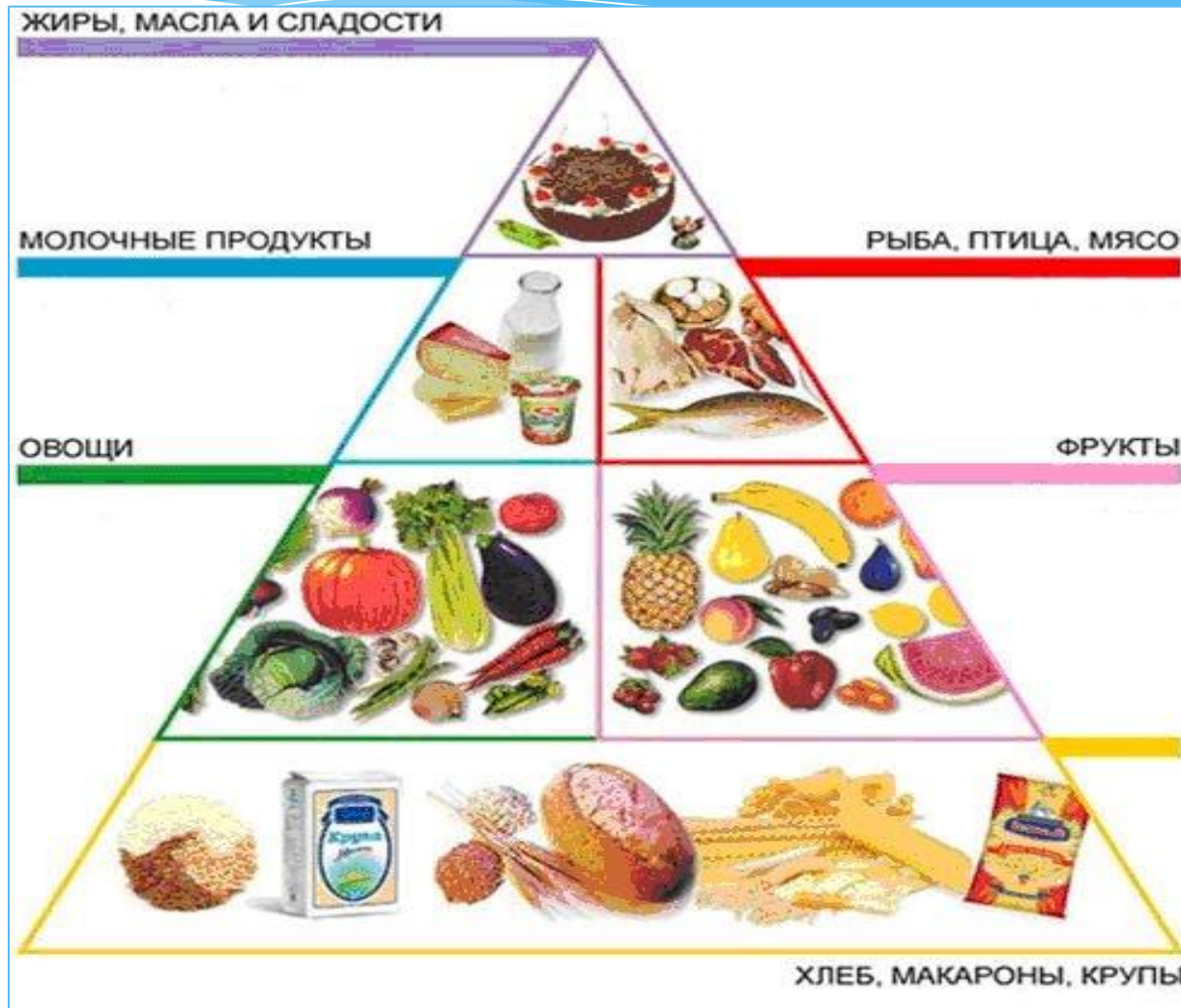
Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами.

**Ягоды, фрукты, овощи** – основные источники витаминов.





# Пирамида питания



# Вредные привычки



Все это приводит к серьёзным, смертельно опасным болезням.



# Вывод

Пословица гласит:

«Здоровье не купишь, его разум дарит».



Ваше здоровье в ваших руках.



Если вы будете соблюдать правила здорового образа жизни, болезни вас будут обходить стороной.