

# Здоровый образ ЖИЗНИ





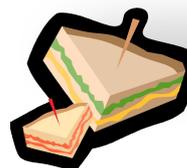
• Содержание



# Режим дня



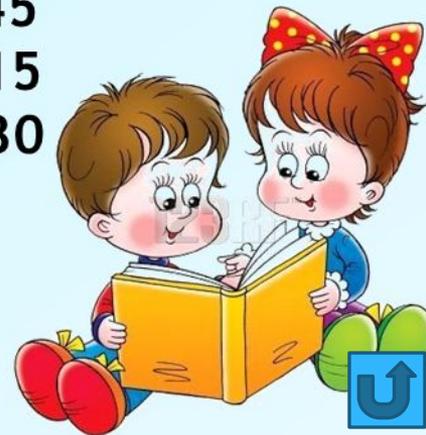
• В школе



# Режим дня школьника

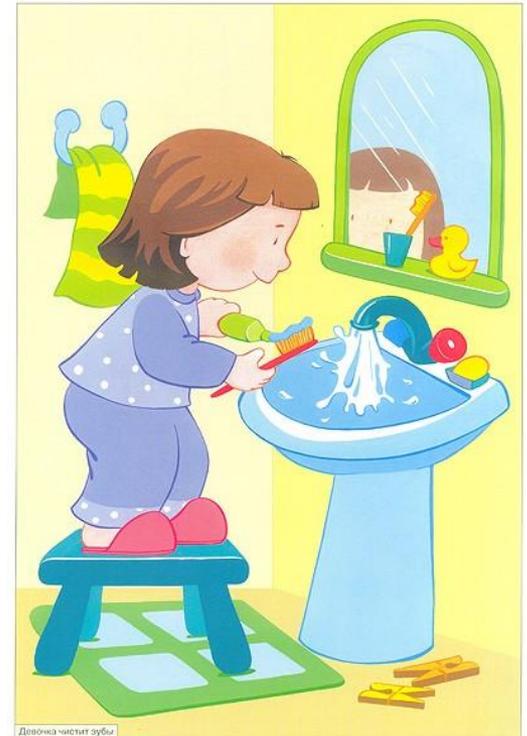


Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45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

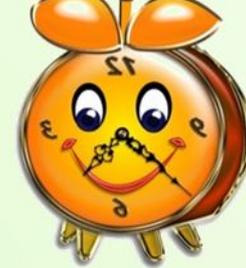
По утрам полезно делать зарядку, а лучше всего заниматься спортом.

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**



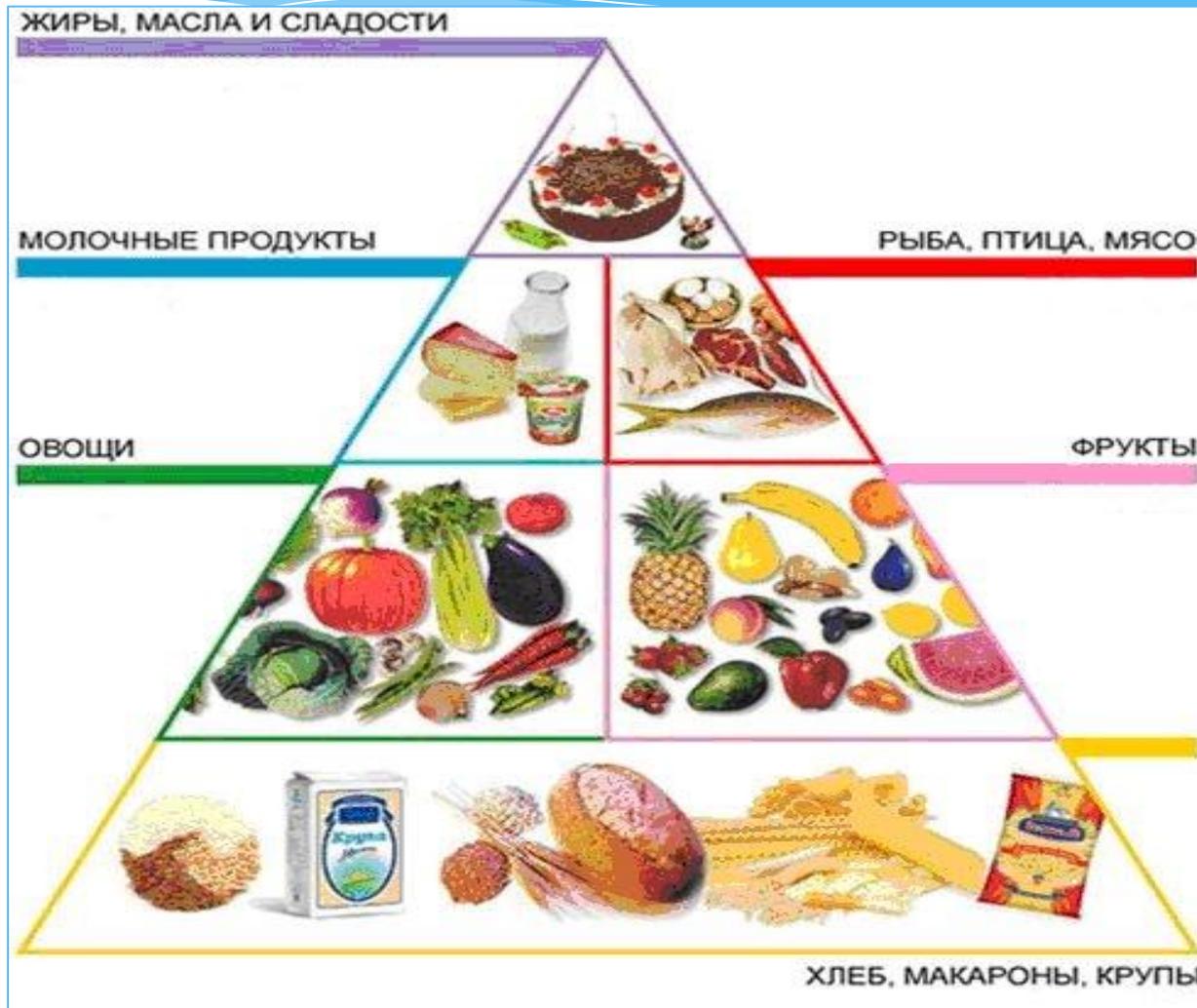
# Правильное питание

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.