

МОЛОДЕЖЬ за здоровый образ жизни!

Автор: Богуславский Д.В.
воспитатель КГБОУ ХК ЦППМСП



Здоровый образ жизни!

Полезен он для всех.

Здоровый образ жизни!

Удача и успех.

Здоровый образ жизни!

Со мной ты навсегда.

Здоровый образ жизни!

Моя это судьба.

Здоровый образ жизни,

Будь у всех в крови!



СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ

Чем заняться	Время дня	
	12-13 лет	14-17 лет
Подъем	7.00	7.00
Утренняя зарядка, гигиенические процедуры, уборка постели, туалет	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30
Завтрак	7.30 - 7.50	7.30 - 7.50
Дорога в школу, утренняя прогулка до начала занятий	7.50 - 8.20	7.50 - 8.20
Занятия в школе	8.30 - 14.00	8.30 - 14.30
Горячий завтрак в школе или прогулка после занятий в школе	14.00 - 14.30	14.30 - 15.00
Обед	14.30 - 15.00	15.00 - 15.30
Прогулка, игры или спорт на воздухе (лыжи, коньки, футбол и т.д.)	15.00 - 17.00	15.30 - 17.00
Полдник	17.00	17.00
Приготовление домашних заданий	17.00 - 19.30	17.00 - 20.00
Ужин и свободные занятия	19.30 - 21.00	20.00 - 21.30
Подготовка ко сну (умывание, чистка одежды, обуви)	21.00 - 21.30	21.30 - 22.00
Сон	21.30 - 7.00	22.30 - 7.00

ЗАКАЛИВАНИЕ

это комплекс мероприятий, направленный на тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию факторов внешней среды.



ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА



Пешие
прогулки



Водные
процедуры



Солнечные
ванны



**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ-
обеспечивает нормальную
жизнедеятельность организма**



«ВРЕДНЫЕ» ПРОДУКТЫ



ЧИПСЫ



ГАЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ



ХОТ ДОГИ



ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС



ОРЕХИ



ТВОРОГ



ФРУКТЫ

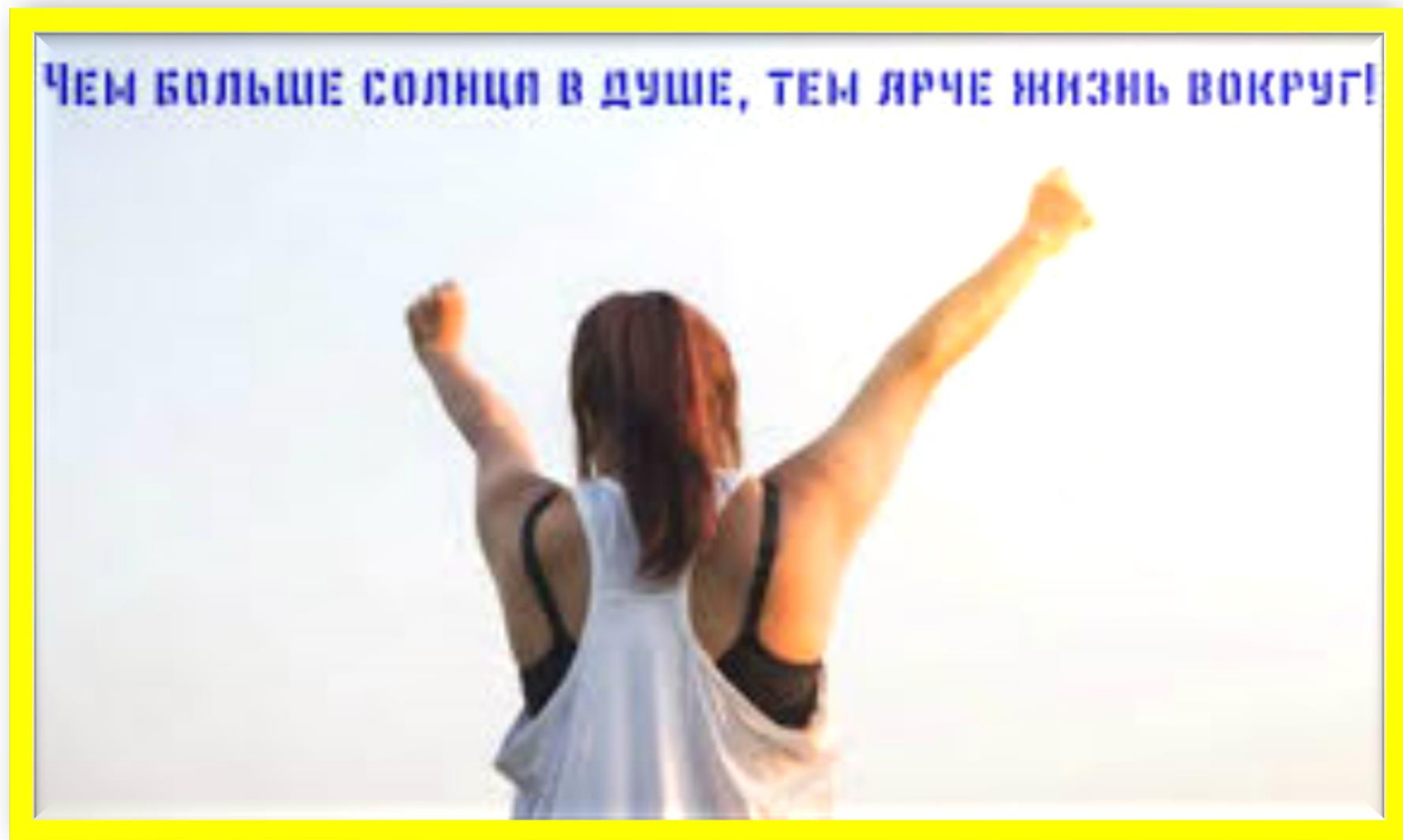


Личная гигиена

совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека



Эмоциональное самочувствие – позитивные эмоции и душевное равновесие, а также отсутствие стрессовых факторов и депрессивных мыслей.



Я повсюду, где бываю,
Всё на свете успеваю,
Потому что у меня
Строгий...

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	

Вот совсем закрылись глазки,
И почувствовал я —
он скоро мне покажет сказки.

Мой ночной волшебник...



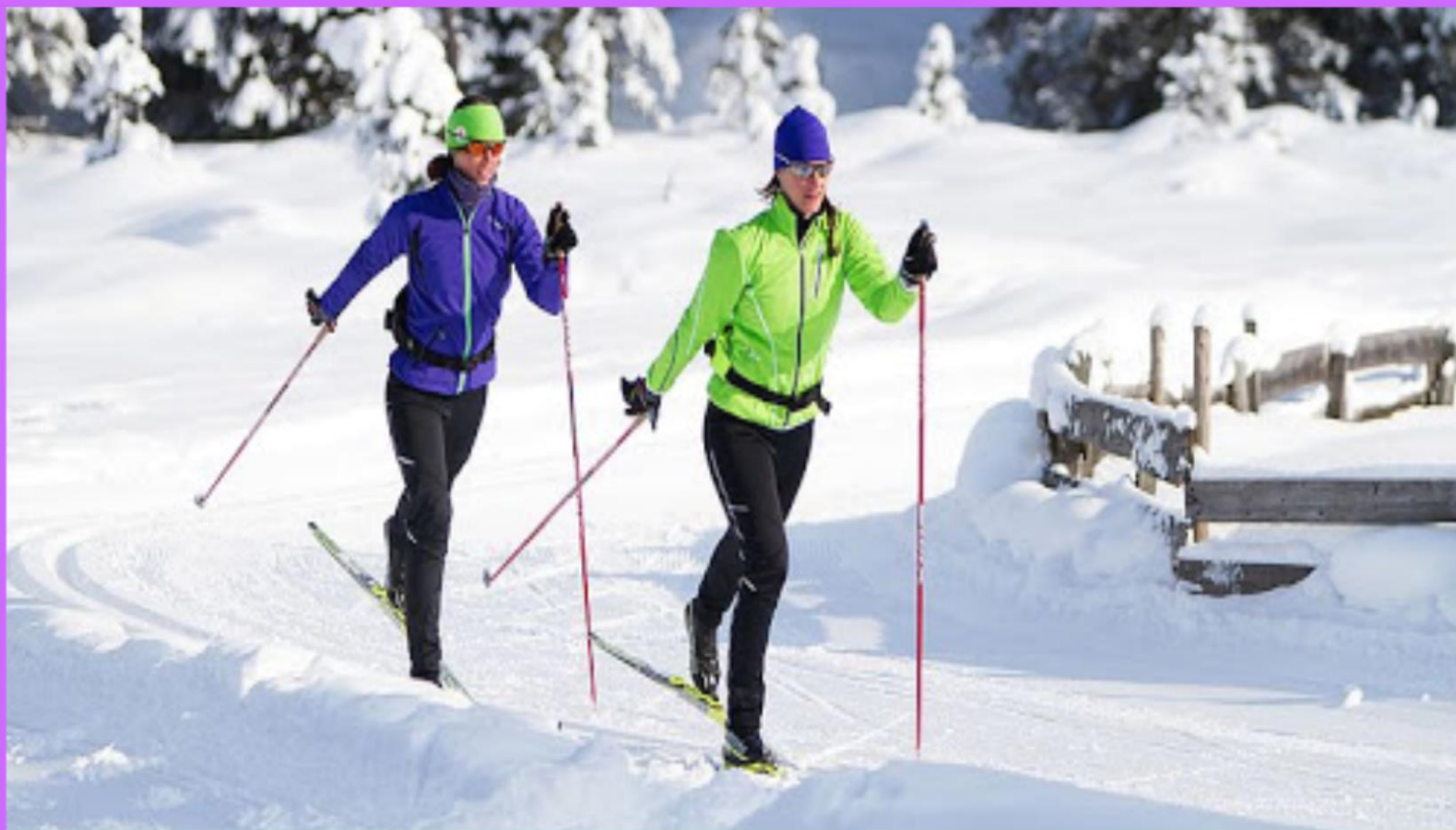
Я шагаю по квартире,
Приседаю: три-четыре.
И уверен твёрдо я,
С нею ждёт успех меня!



Можно радоваться птицам,
Можно просто веселиться,
Можно воздухом дышать
Вместе весело...



На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то...



Жёлтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Витаминов кладезь он,
А зовут его. .



Говорят, на вкус и цвет
Никаких подружек нет.
Но она для всех мила,
И полезна, и вкусна.
К сентябрю земля намокла -
Мы выкапываем ...



Он — холодный, он — приятный,
С ним дружу давно, ребята,
Он водой польёт меня,
Вырасту здоровым я!



Знаю, есть на свете чудо,
Есть такое волшебство:
Поднесёшь под кран с водою –
Вмиг смывает грязь оно!



Есть ещё у нас друзья,
Позабыть о них нельзя.
Чтоб красиво улыбаться,
Чаще надо нам встречаться!



Горяча и холодна,
Я всегда тебе нужна.
Позовёшь меня – бегу,
От болезней берегу.

