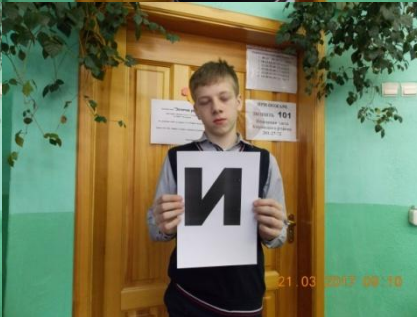


ШКОЛЬНИКА (здоровый образ жизни)



ВЫПОЛНИЛИ УЧАЩИЕСЯ
7 «Б» КЛАССА МБОУ СШ № 90
КЛ.РУКОВОДИТЕЛЬ Л.Д. ГОРШЕЧНИКОВА



ВЫБОР ВСЕГДА ЗА ВАМИ !



ВЫБОР ВСЕГДА ЗА ВАМИ !



ВЫБОР ВСЕГДА ЗА ВАМИ !





БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ.!?

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ.!?



В ЛЮБОМ МЕСТЕ- ВЕСЕЛЕЕ ВМЕСТЕ !



Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

НО...



ТЫ НЕ ТЫ, КОГДА ГОЛОДЕН !!!



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни