


Здоровый образ жизни.

- 1. Правильное питание.*
 - 2. Физическая активность.*
 - 3. Соблюдение режима дня.*
 - 4. Закаливание.*
 - 5. Отдых и работа на свежем воздухе.*
 - 6. Отсутствие вредных привычек.*
 - 7. Хорошее настроение.*
- 

Правильное питание.

Да.

фрукты, соки, овощи,
молочные продукты
(молоко, кефир,
творог, сыр)
мясо, рыба, хлеб,
шоколад (не в
большом
количестве), орехи.


Нет.

чипсы, сухарики,
пирожные, торты,
глазированные сырки,
колбасы,
консервы,
газированная вода.


Физическая активность.

1. Утренняя зарядка.
2. Занятие спортом в секции.
3. Летом: бег, плавание, катание на велосипеде, подвижные игры на воздухе (баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол, ...).
4. Зима: катание на лыжах, коньках.
5. Ходение пешком, отказ от транспорта (по возможности).


Соблюдение режима дня.

- 1. Здоровый сон(не менее 8-9 часов).*
 - 2. 3-4 разовое питание.*
 - 3. Питание в школе.*
 - 4. Обязательное время для отдыха.*
- 

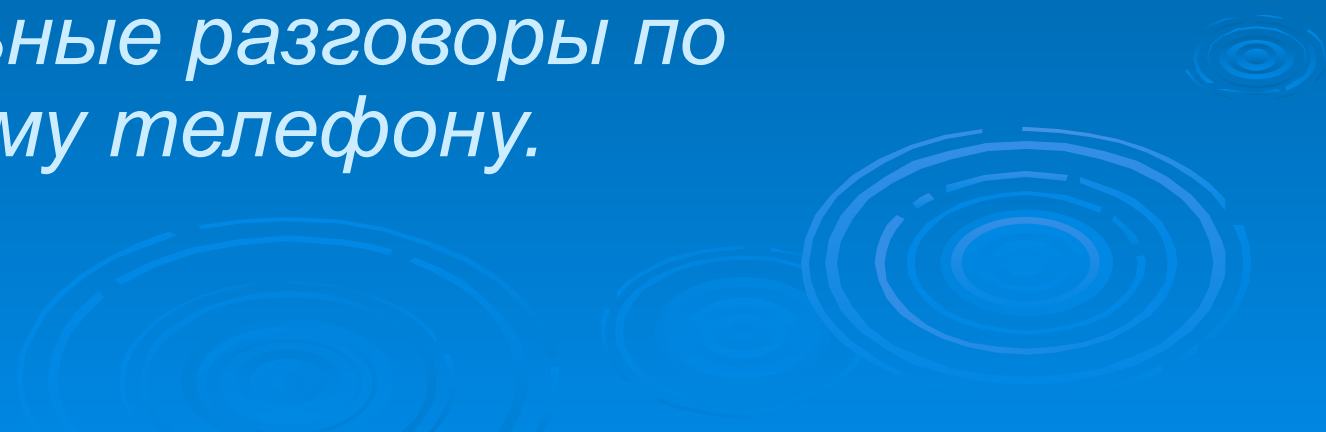
Закаливание.

- 1. Посещение бани.*
 - 2. Обливание холодной водой.*
 - 3. Одежда- по погоде.*
 - 4. Летом: купание.*
- 

Отдых и работа на свежем воздухе.

- 1. Прогулки по городу.*
 - 2. Работа в саду.*
 - 3. Поездки в выходные дни на природу, (к озеру, в лес).*
 - 4. Прогулки с домашним любимцем.*
- 

Отсутствие вредных привычек.

- 1. Курение.*
 - 2. Распитие спиртных напитков.*
 - 3. Употребление наркотиков.*
 - 4. Обгрызание ногтей.*
 - 5. Долгое сидение у телевизора.*
 - 6. Долгие игры на компьютере.*
 - 7. Длительные разговоры по мобильному телефону.*
- 

Хорошее настроение.

- 1. Наслаждение музыкой, живописью, литературой.*
- 2. Посещение выставок, театров, концертов.*
- 3. Общение с приятными людьми.*
- 4. Добрые поступки, помощь людям.*
- 5. Воздержание от споров, конфликтов, от употребления плохих слов.*

КОНЕЦ!

