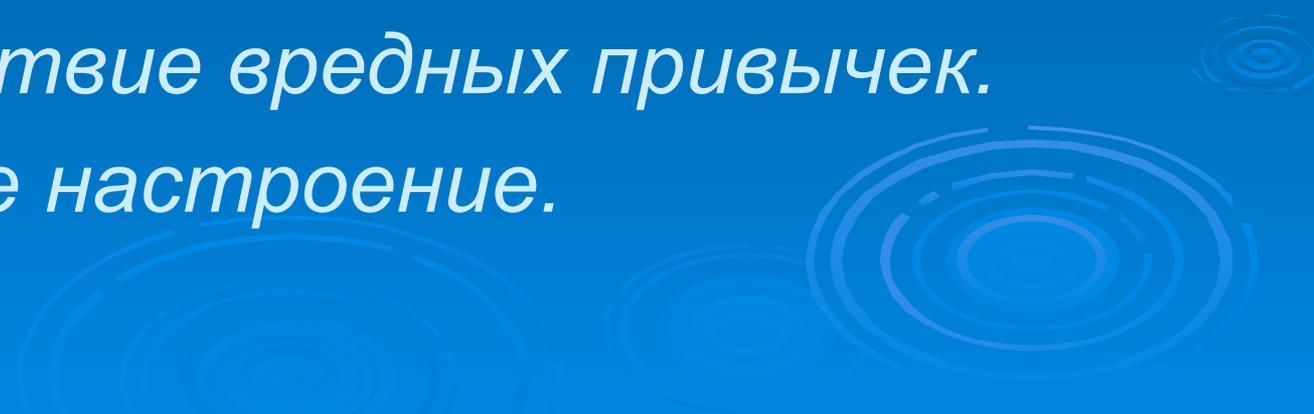


# *Здоровый образ жизни.*

- 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.*
- 

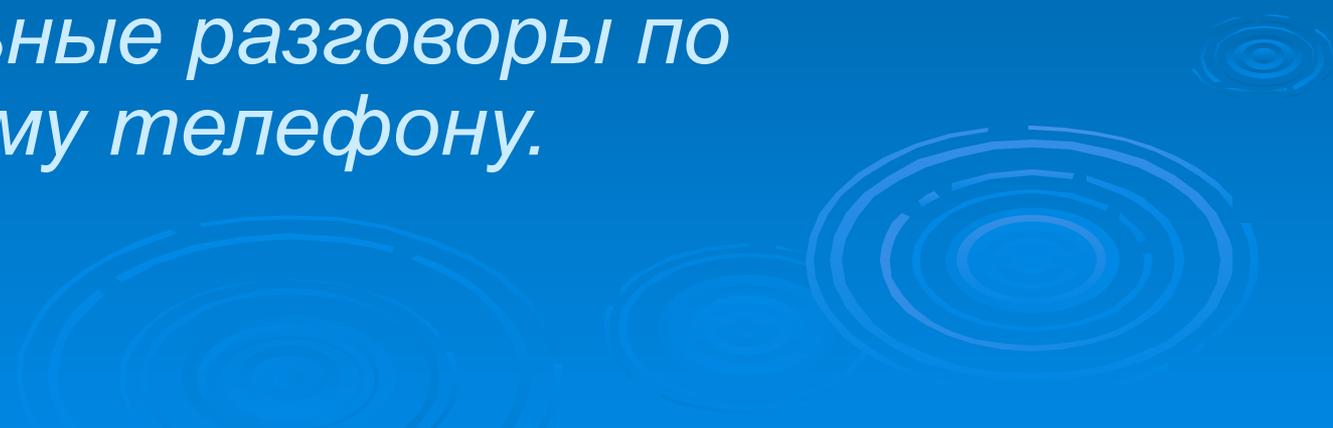
# *Закаливание.*

- 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. Воздержанье от споров, конфликтов, от употребления плохих слов.*

**КОНЕЦ!**

