



БОЛЬШАЯ # ПЕРЕМЕНА

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



**Будь
здоров!**

ИНЗИЖ зарбо ЙЫВРОДЗ

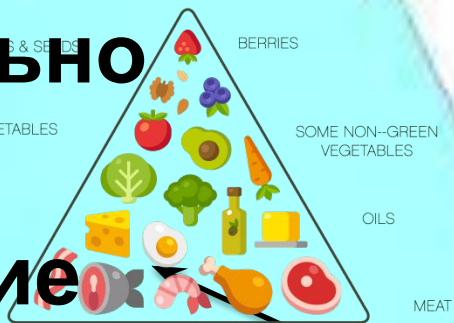


Будь
здоров!

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья



**Правильно
е
питание**



**Борьба с
редными
привычкам
и**



Здоровый образ жизни



**Укрепление
здоровья**



**Личная
гигиена**



Правильное питание





Употребляйте в пищу сырые и растительные продукты.



Благотворное влияние на пищеварение оказывают оформление блюд, сервировка стола.



Факторы укрепления здоровья

```
graph TD; A[Факторы укрепления здоровья] --> B[распорядок дня]; A --> C[двигательная активность]; A --> D[природные факторы];
```

распорядок
дня

двигательная
активность

природные
факторы

Режим дня

Режим дня

| | |
|---|---------------|
| - Подъем | 6.45 |
| - Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика | 6.45 – 7.10 |
| - Завтрак | 7.10 - 7.25 |
| - Дорога в школу | 7.30 – 7.40 |
| - Пребывание в школе | 8.00 – 12.00 |
| - Дорога из школы | 12.00 - 12.15 |
| - Обед | 12.30 – 13.00 |
| - Послеобеденный отдых, сон | 13.00 – 14.00 |
| - Прогулка, подвижные игры на воздухе | 14.00 – 15.45 |
| - Полдник | 15.45 – 16.00 |
| - Приготовление уроков | 16.00 – 17.00 |
| - Работа по дому | 17.00 – 18.00 |
| - Ужин | 18.00 – 18.30 |
| - Вечерняя прогулка | 18.30 – 19.30 |
| - Свободное время (занятия по интересам) | 19.30 – 20.30 |
| - Гигиенические процедуры, подготовка ко сну | 20.30 – 21.00 |
| - Ночной сон | 21.00 |





Двигательная
активность

БОЛЬШАЯ
ПЕРЕМЕНА

ВЛАДИМИР ДЯЧОК

ЧЕМПИОН РОССИИ, ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА РОССИИ,
ПОВЕДИТЕЛЬ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОЛИГИ ПО БАСКЕТБОЛУ,
ИГРОК НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ РОССИИ

БОЛЬШАЯ
ПЕРЕМЕНА
ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ







- **Вредная привычка** – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу





**Курени
е**

Нет алкоголю!





Наркомани я



ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень
Чистить их 2 раза в день!



Вот ещё совет простой:
Руки мой перед едой!



Полотенце, и расчёска,
И стакан, зубная щётка
Быть всегда должны своими –
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнят все ребята:
Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!



Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:
Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте!



Тщательно,
очень старательно мой
Фрукты и овощи
перед едой!



Запомни:
никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах!



Обязательное правило
Соблюдать не забывай:
Рот при кашле и чихании
Ты ладошкой прикрывай!

**БОЛЬШАЯ
ПЕРЕМЕНА**



СТАКАН ВОДЫ УТРОМ



НЕТ ВРЕДНОЙ ПИЦЕ



10 000 ШАГОВ



КОНТРАСТНЫЙ ДУШ



ОВОЩИ



КОРОТКАЯ ТРЕНИРОВКА



ТРЕКЕР ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК



В здоровом теле,
здоровый дух.

