



БОЛЬШАЯ # ПЕРЕМЕНА

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



**Будь
здоров!**

ИНЗИЖ зарбо ЙЫВородз



Будь
здоров!

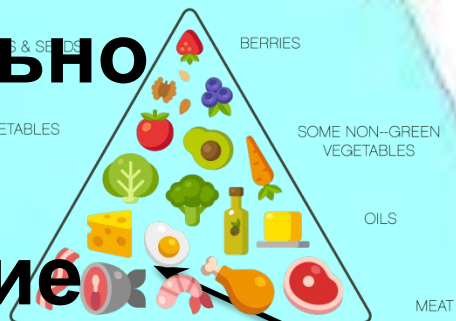
Здоровый образ жизни



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



Правильное питание



Борьба с вредными привычками



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.

