



# **# БОЛЬШАЯ # ПЕРЕМЕНА**

**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**



**Будь  
здоров!**

# ИНЗИЖ зарбо ЙЫВРОДЗ



Будь  
здоров!

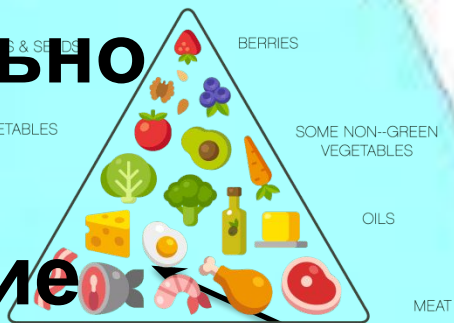
# Здоровый образ жизни



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



**Правильное питание**



**Борьба с вредными привычками 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.

