



«Любим мы семь правил ЗОЖ

Валь

**7 правил
укрепления
здоровья
семьи
«ТУРАЕВЫ
Х»**



Правило № 1 «Организуй свой режим дня»

Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.

6.30 час. Подъём,
умываемся, делаем
зарядку

7.00 час. Легкий завтрак

7.30 час. Выходим из дома в
школу, садик, на работу

12.00 час. Обед

18.00 час. Вся семья
собирается дома

18.30 час. Ужин

19.00 час. Приготовление
уроков, домашние дела

21.00 час. Ложимся спать

Все режимы
соблюдаем,

И болезней мы не
знаем.



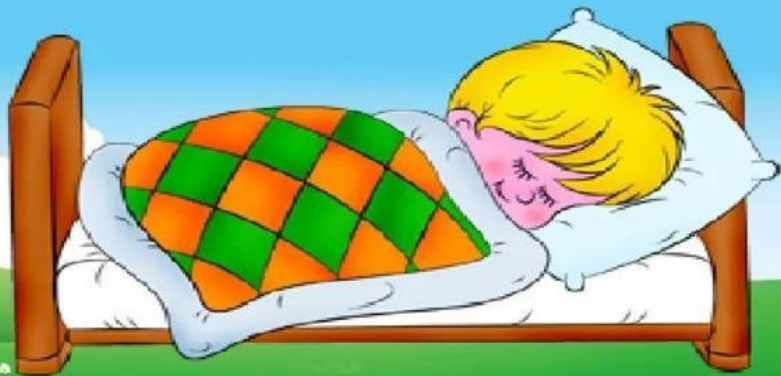
Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья»

Спать надо не менее 10 часов, именно столько необходимо для о

Долго, долго, долго спать- Это
недугов сигнал. Закаляемся,
упражняемся

И хандре не поддаемся.

Здоровый сон



Правило №3 «Больше двигайся»

Утро начинай с водных процедур и сделай гимнастику. Обязательно гуляй не менее 2-3 часов в день. Не пропускай уроки физкультуры. Посещай бассейн. Плавание поможет тебе укрепить мышцы спины и пресса

Для здоровья и
порядка Начинаем
день с зарядки



Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед -
Укрепил иммунитет.



Правило №4 «Питайся правильно»

Для твоего растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В твоём рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пей натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 4-х стаканов в день.



**Ешьте яблоки и груши,
Ваша кожа будет лучше.
Съешьте вы еще лимон,
Усвоить кальций
поможет он.**



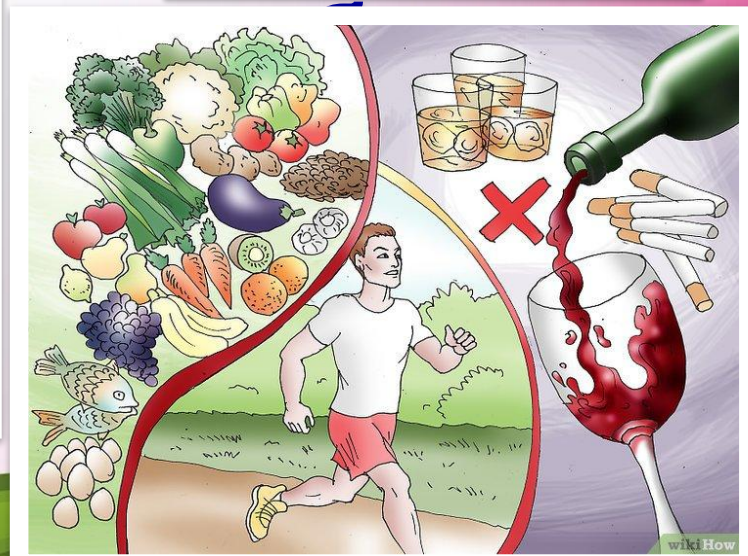
Правило № 6: «Отказ от вредных привычек»



motivators.ru

ВЫБИРАЙ ЖИЗНЬ!

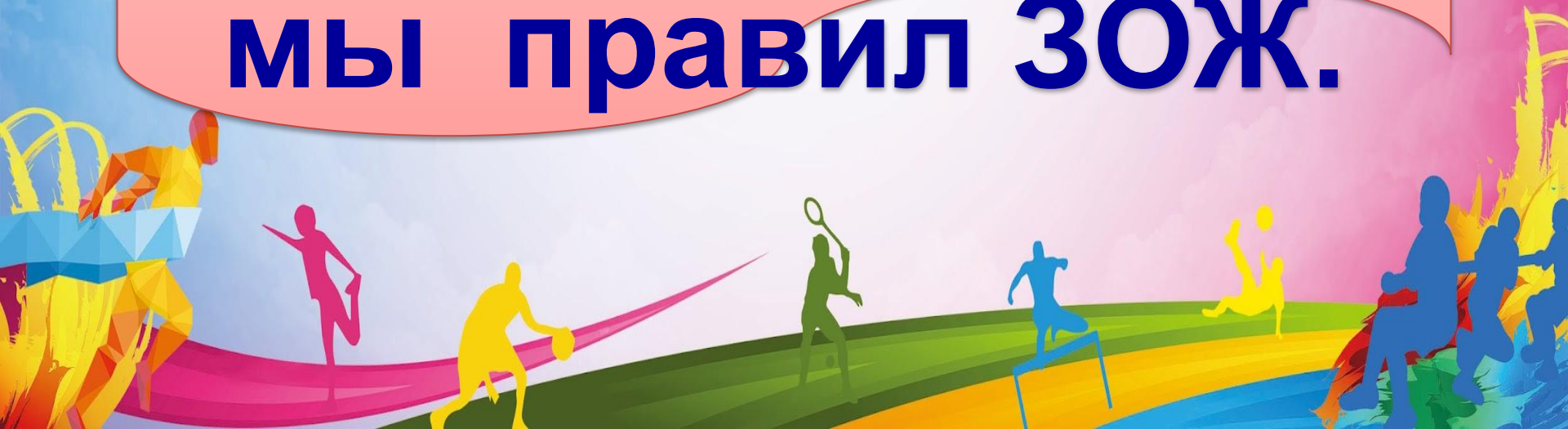
Не курю я
и не пью,
Я
здоровым



Правило № 7: «Больше улыбаться, меньше ссориться, заниматься любимым делом»



**От того мы
хороши,
Что любим СЕМЬ
мы правил ЗОЖ.**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.