



# «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  
Режим знаем.



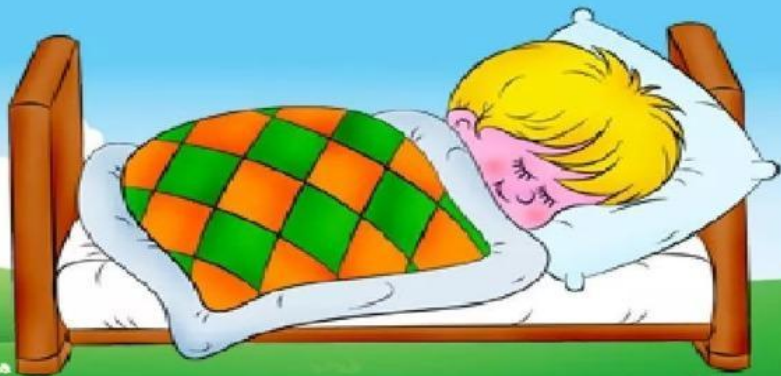
## Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья»

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.**



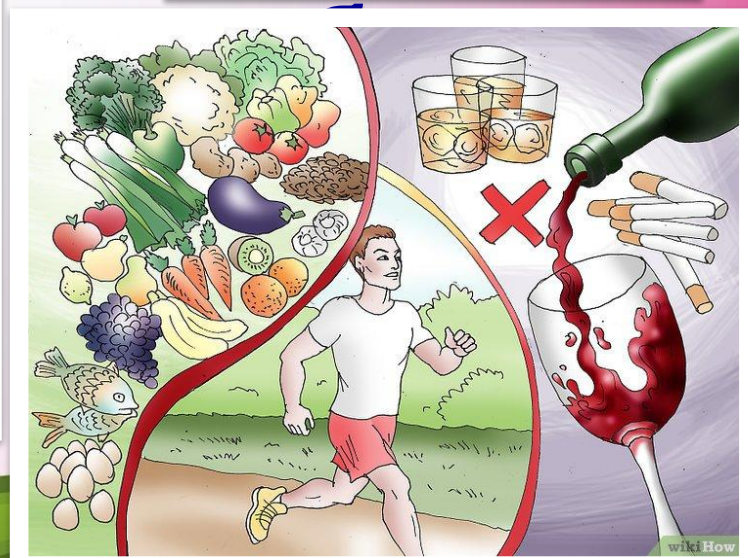
# Правило № 6: «Отказ от вредных привычек»



motivators.ru

ВЫБИРАЙ ЖИЗНЬ!

Не курю я  
и не пью,  
Я  
здоровым

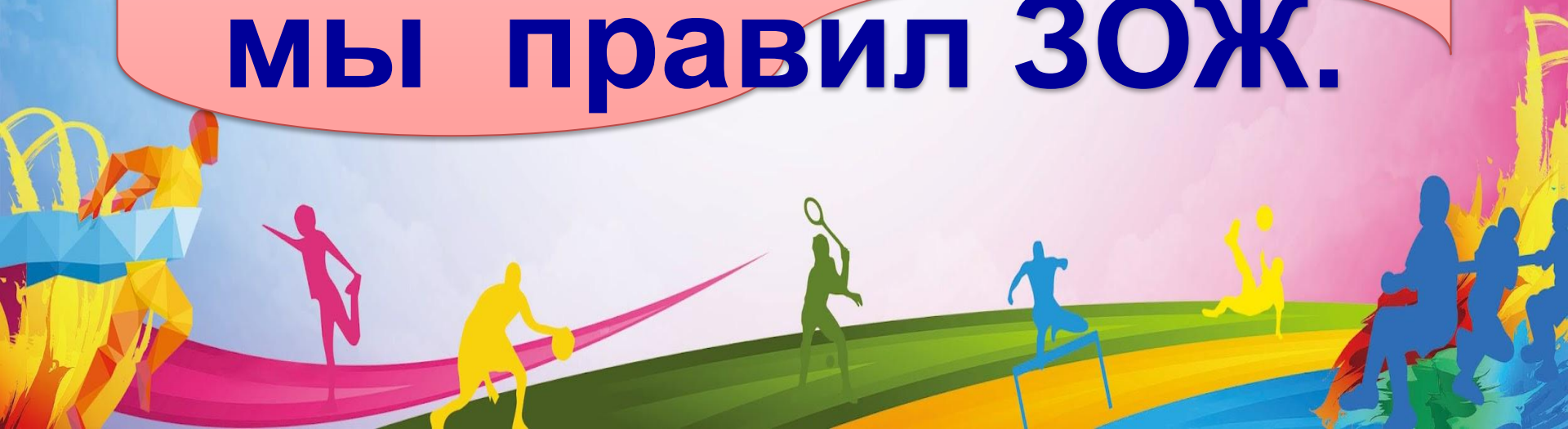


wiki How

**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.