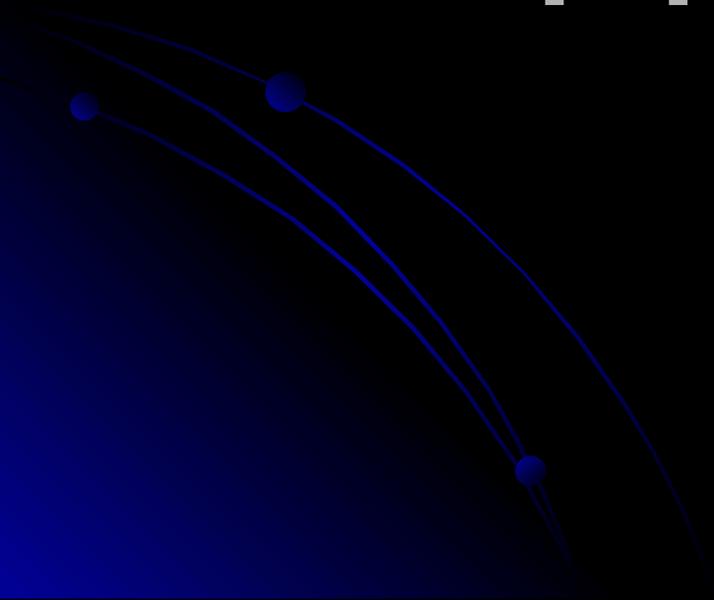


Формула здоровья



**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Здоровье-это не просто
отсутствие болезней, это состояние
физического, психического,
социального благополучия.**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



*Сбалансированное
питание*

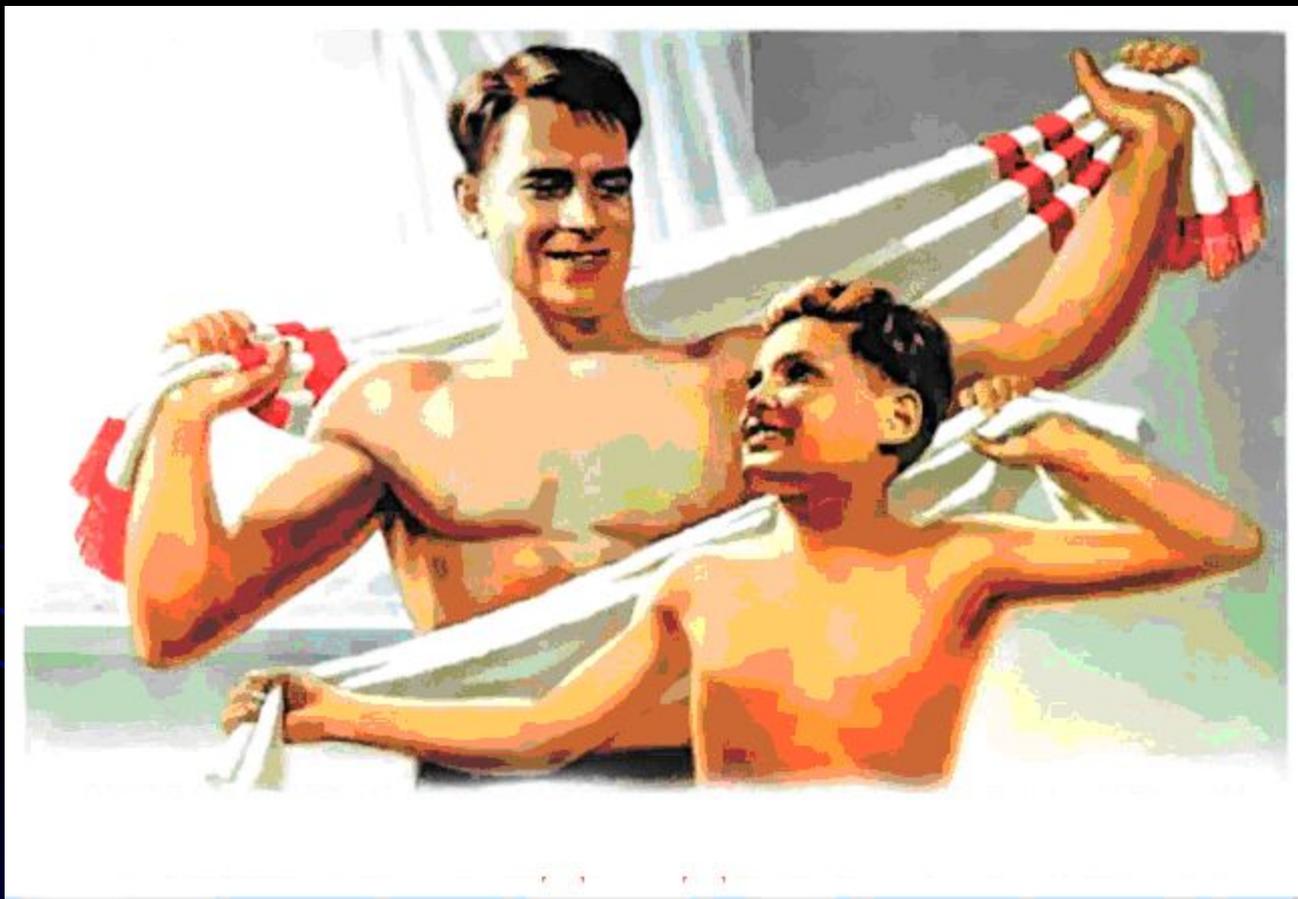


*Активный
образ жизни*



*Психологическое
здоровье*

Если хочешь быть
здоров - закаляйся!



От вина гибнет красота, вином сокращается
МОЛОДОСТЬ.



Расписанный день по режиму –
гарант бодрости и свежести.

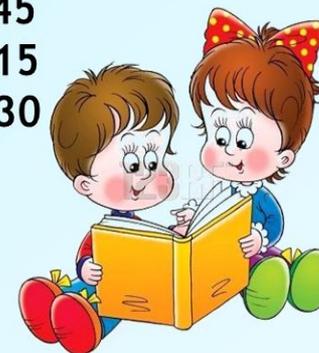




Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА !!!



PPT4WEB.ru

*Курящий человек, смело
смотрит в глаза смерти.*



1 СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.



2.1 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

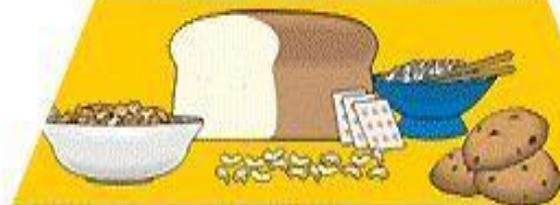


2.2 МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3 ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



4.1 ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.



4.2 ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

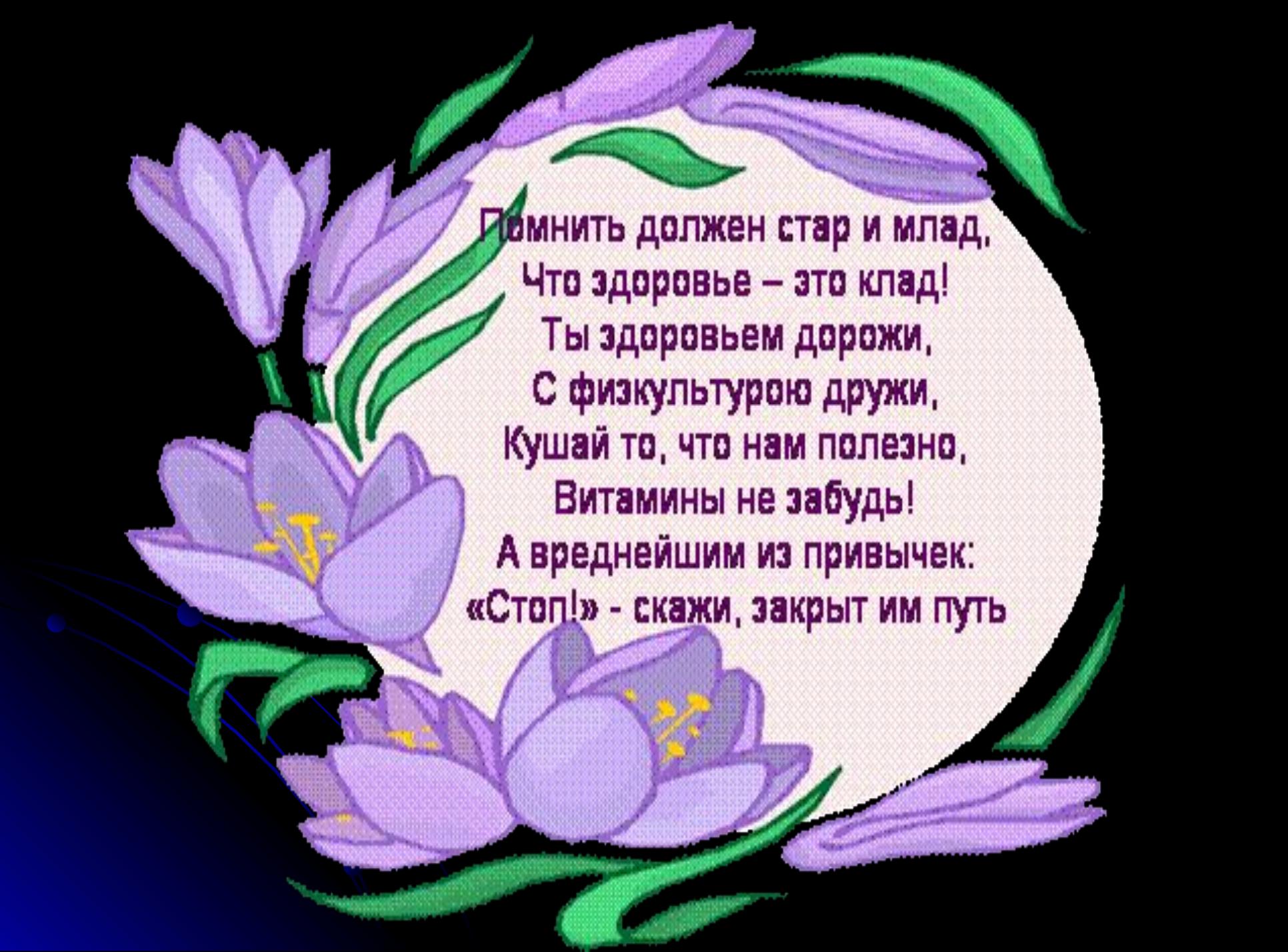
5 НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



Наркомания - это многолетнее наслаждение смертью





Помнить должен стар и млад,
Что здоровье – это клад!
Ты здоровьем дорожи,
С физкультурой дружи,
С физкультурой дружи,
Кушай то, что нам полезно,
Витамины не забудь!
А вреднейшим из привычек:
«Стоп!» - скажи, закрыт им путь