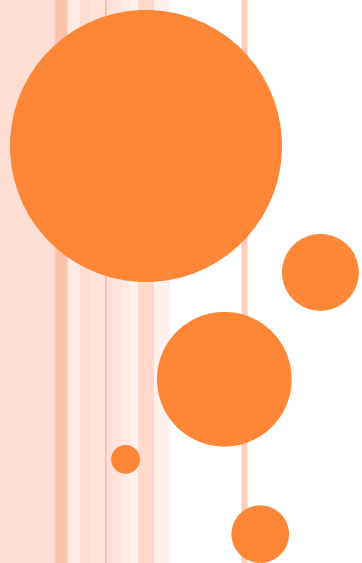


Здоровый образ жизни



Вопросы для обсуждения.

Что такое здоровье?

От чего зависит здоровый образ жизни?

Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым?



Здоровый человек

красивый , бледный,

стройный, сильный, ловкий,

слабый, румяный,

болезненный, крепкий



**Здоровый
человек -
красивый,
стройный,
сильный,
ловкий,
румяный,
крепкий.**





Чисто жить – здоровым быть.





Слабеет тело без дела.



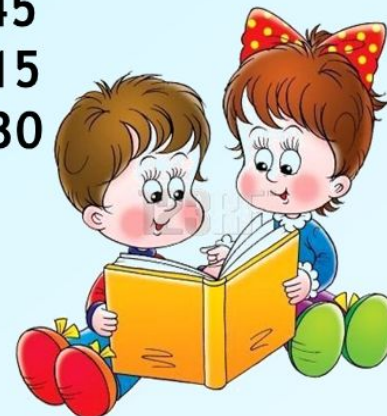


Режим дня школьника



Подъём, зарядка
Гигиенические процедуры
Завтрак
Дорога в школу
Пребывание в школе
Дорога из школы
Обед
Прогулка на свежем воздухе
Выполнение домашних заданий
Полдник
Помощь по дому
Ужин
Свободное время
Подготовка ко сну
Сон

7 - 00
7 - 15
7 - 30
7 - 50
8 - 30
12 - 30
13 - 00
13 - 30
16 - 00
17 - 00
17 - 15
18 - 30
18 - 45
21 - 15
21 - 30



Движение – жизнь.





Не в меру еда – болезнь и беда

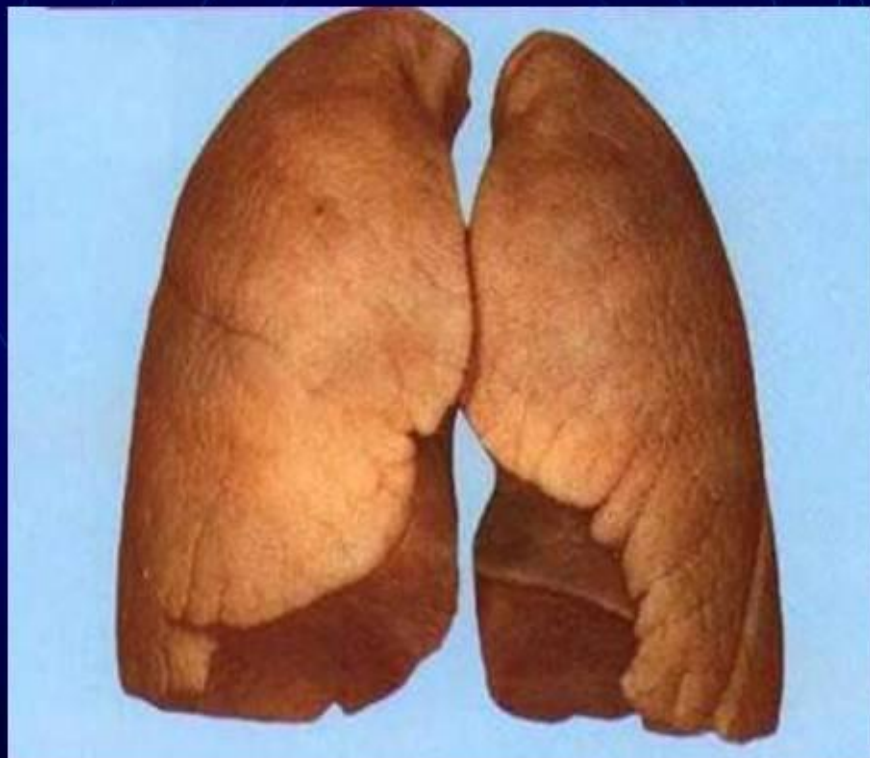




Вредные привычки



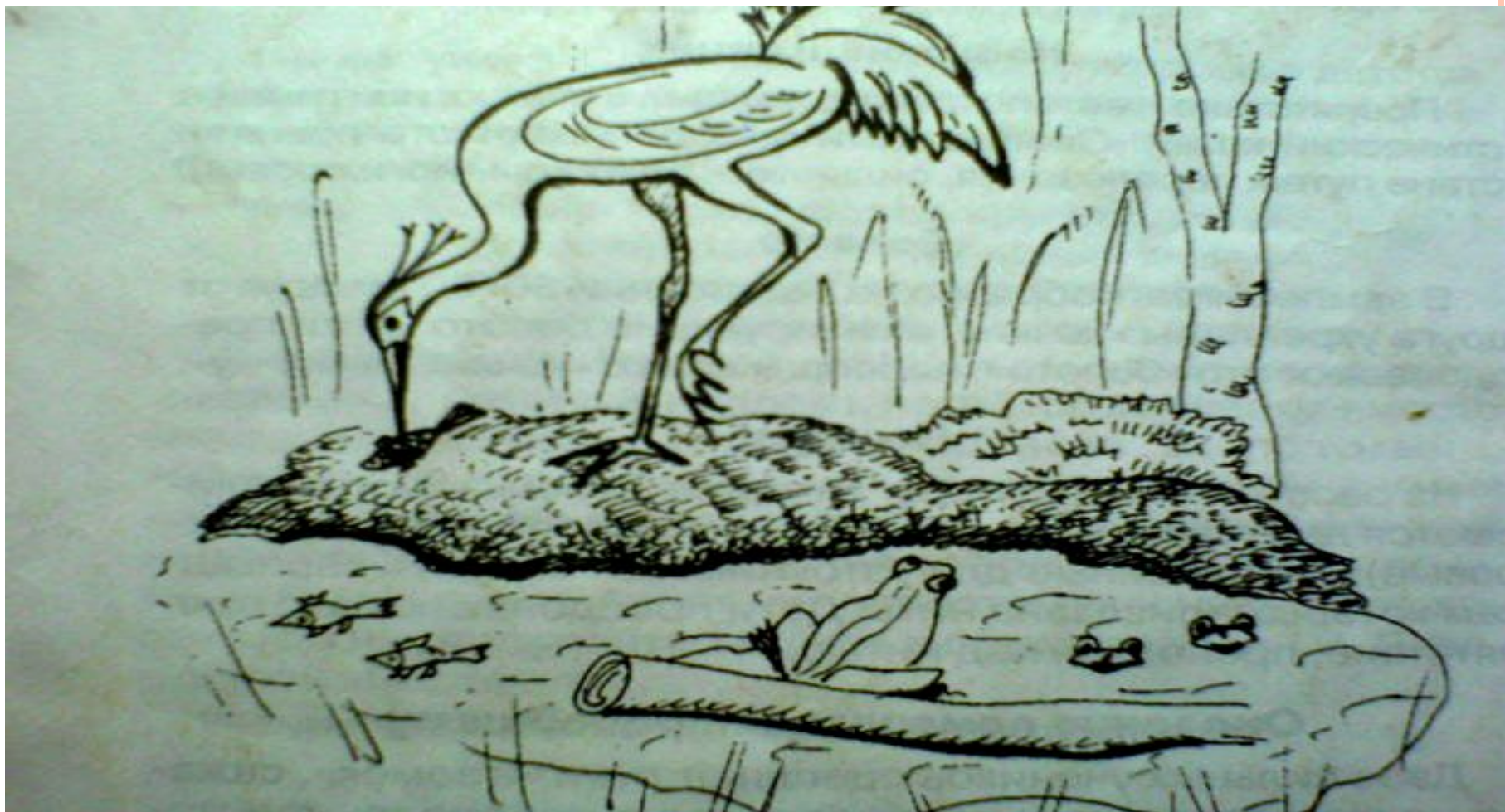
- Легкие некурящего человека



- Легкие курящего человека



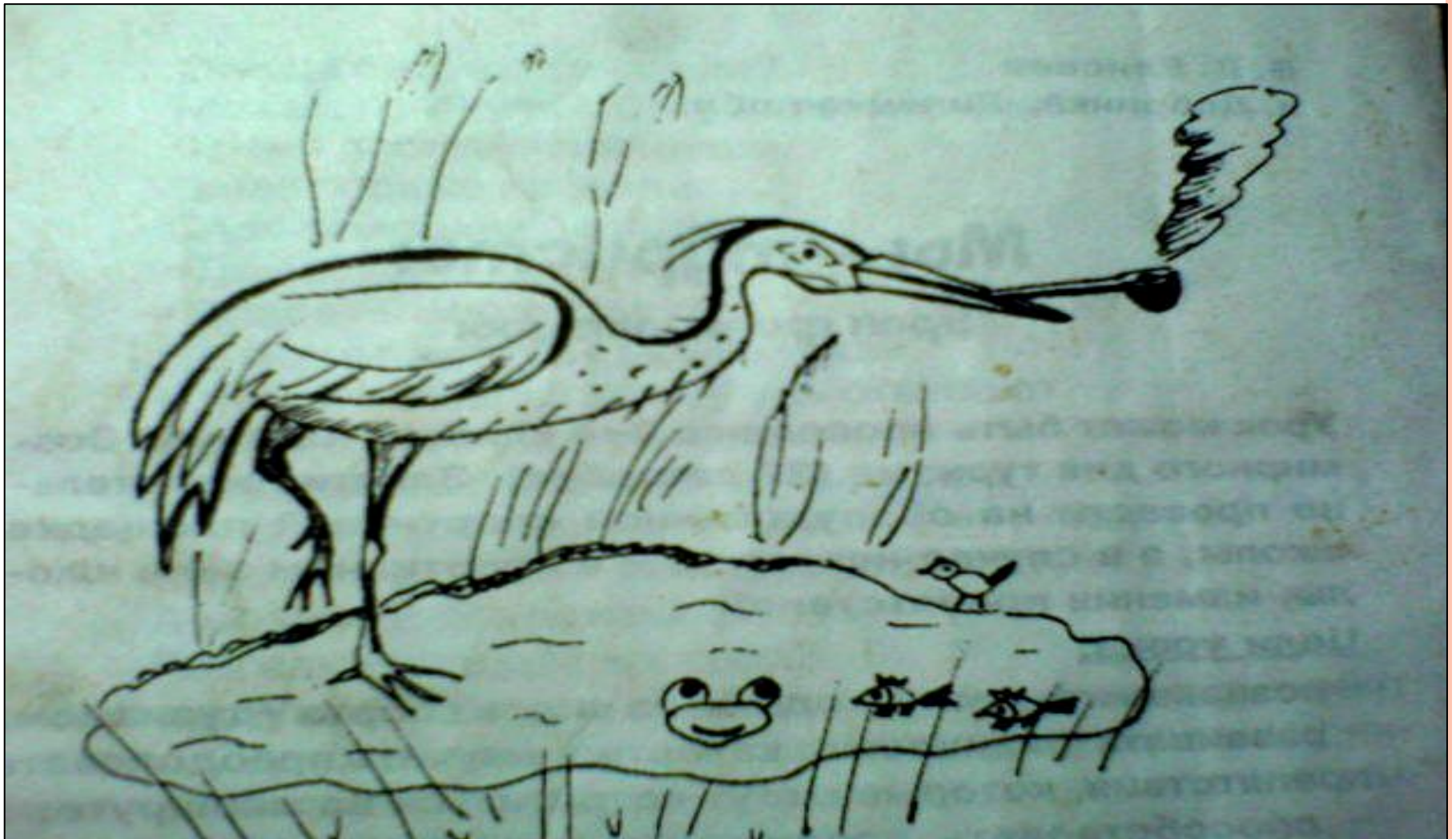
**Жила цапля на болоте
Выходила на охоту:
Свежей травки пощипать
Да лягушек погонять.**



**И могла стоять носатая
Целый день в воде, как статуя.**



**Скучно стало цапле жить
Цапля начала курить...
Выйдет цапля на болото-
Ну какая тут охота?!**



**Стал у цапли бледный вид,
И пропал вдруг аппетит!
Так курила цапля лето,
Хоть и знала: Вредно это!**



**Стало вскоре цапле плохо:
Цапля чахла, цапля сохла.
К осени бедняга сдохла...**



**А могла бы долго жить
И зачем было курить?**





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**