

**Альбóм
уча́щихся 7«а» клáсса**

**«Здорóвый о́браз
жИЗНИ»**



Здоровый образ жизни:

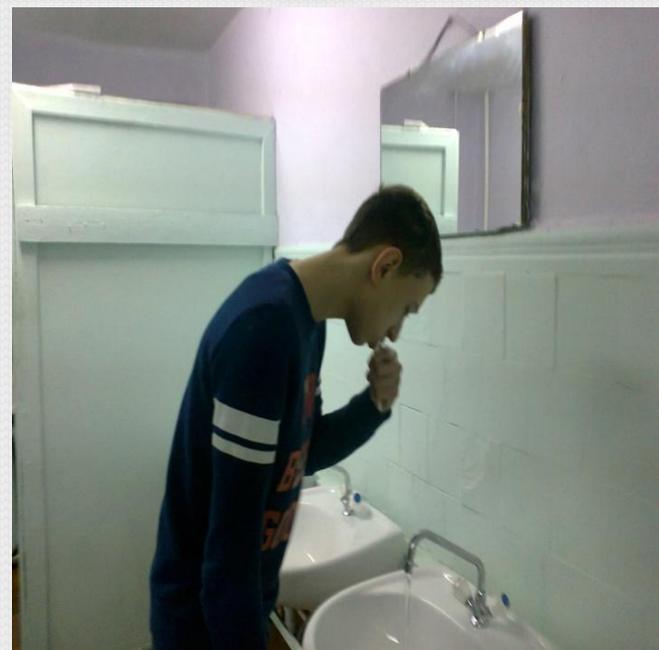
- режим дня;
- гигиена тела;
- гигиена зрения;
- правильное питание;
- занятие спортом.

Режі́м дня.

- 7:00 – 7:30 – під'ї́єм, за́рядка, у́трення гігіє́на.
- 7:30 – 8:00 – за́втрак.
- 8:00 – 8:10 – підго́товка к уро́кам.
- **8:10 – 14:00 – уро́ки.**
- **14:00 – 14:30 – обі́д.**
- 14:30 – 15:30 – свобо́дное вре́мя.
- **15:30 – 16:30 – за́няття в кру́жках, спорти́вних се́кціях, прогу́лка.**
- 16:30 – 17:00 – по́лдник.
- **17:00 – 18:00 – само́подго́товка.**
- 18:00 – 18:30 – воспи́тательський час.
- 18:30 – 19:00 – у́жин.
- 19:00 – 20:30 – свобо́дное вре́мя, ве́черня гігіє́на.
- 20:30 – 21:30 – підго́товка ко сну.
- 21:30 – 22:00 - отбо́й.



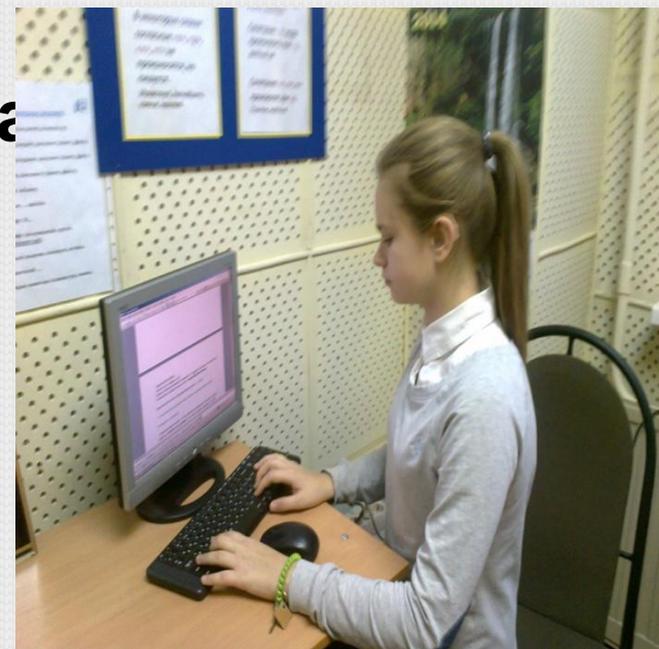
Гигиѐна тѐла.



Водá очищáет нáше тѐло.

Гигиена зрения.

- Надо соблюдать правильное расстояние от глаз до тетради, книги.
- Необходимо правильное освещение.
- Нельзя долго работать за компьютером и смотреть телевизор.
- Выполняй зарядку для глаз.



Правильное питание.

Рыба, торт, кефир, масло, лук, фанта, чипсы, картофель фри, морковь, гамбургер, геркулес, яблоки.

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

- чипсы
- фанта
- картофель фри
- гамбургер
- торт

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

- рыба
- кефир
- масло
- лук
- морковь
- геркулес
- яблоки

Занятие физкультурой и спортом.



Отка́з от вре́дных привы́чек.



Будьте здоровы!

- **Здоровый образ жизни – это режим дня, гигиена тела, зрения, правильное питание, занятие спортом, отказ от вредных привычек.**