

Основы здорового образа жизни

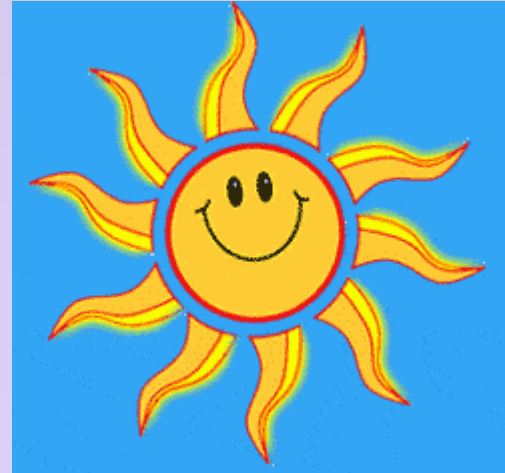


2 группа

Охрана собственного здоровья

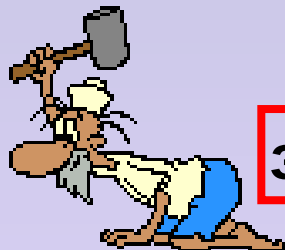
Это непосредственная **обязанность** **каждого**, он не вправе перекладывать её на окружающих.

Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.



Здоровый образ жизни

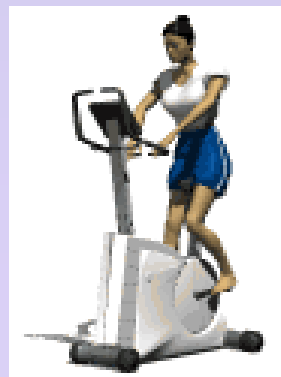
Плодотворный труд



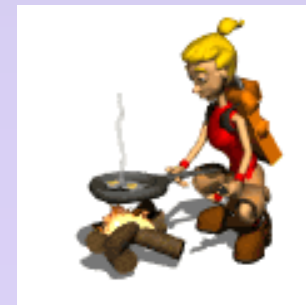
Искоренение вредных привычек



Оптимальный двигательный режим



Личная гигиена



закаливание



Рациональный режим труда и отдыха

Рациональное питание

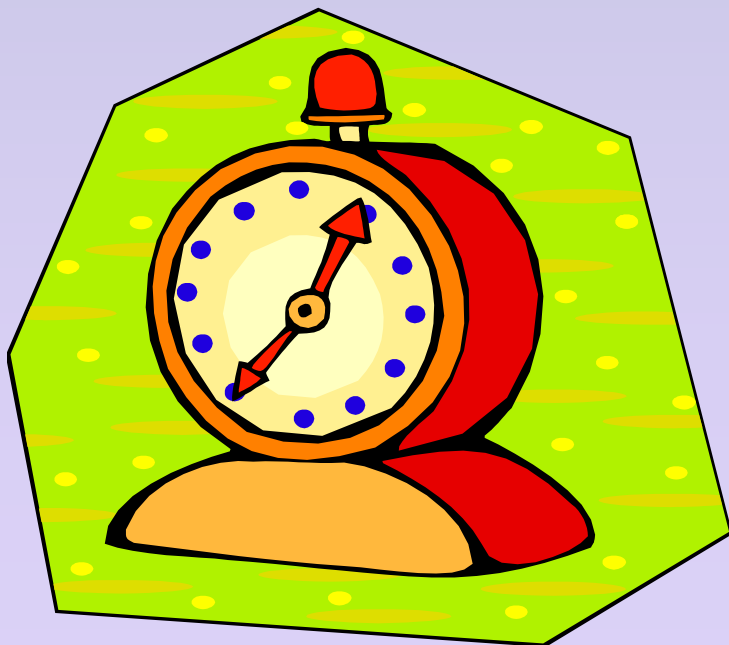
РЕЖИМ

Воспитывает такие качества как:

- Дисциплинированность
- Аккуратность
- Организованность
- Целеустремленность



РЕЖИМ ДНЯ



700



7¹⁵



7:30



8 00



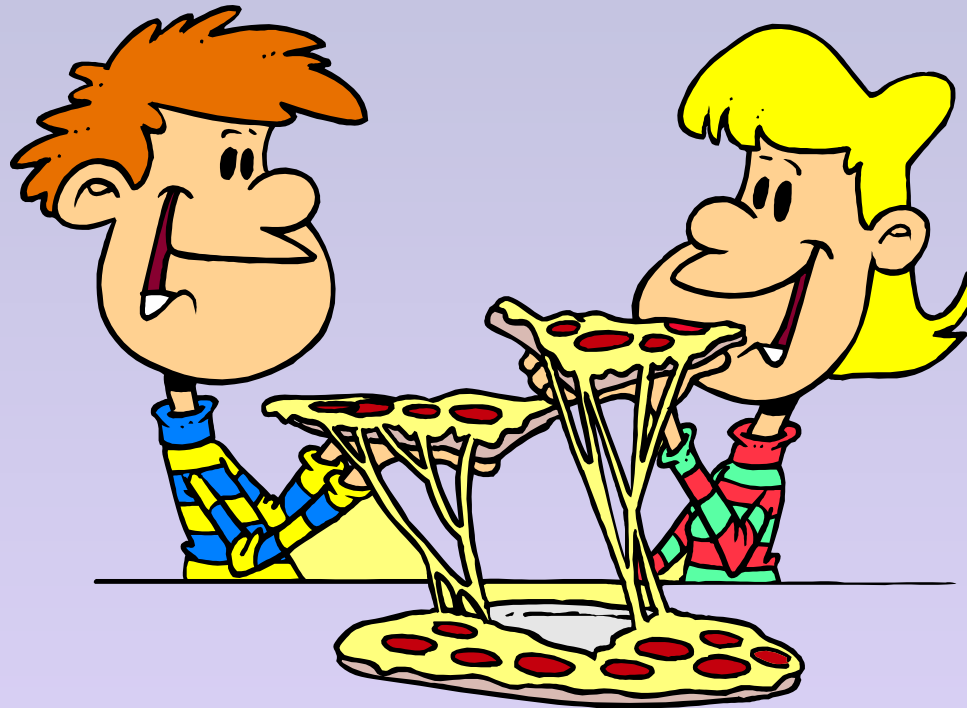
8³⁰ - 14⁰⁰



$$14^{15} - 14^{30}$$



15 - 17



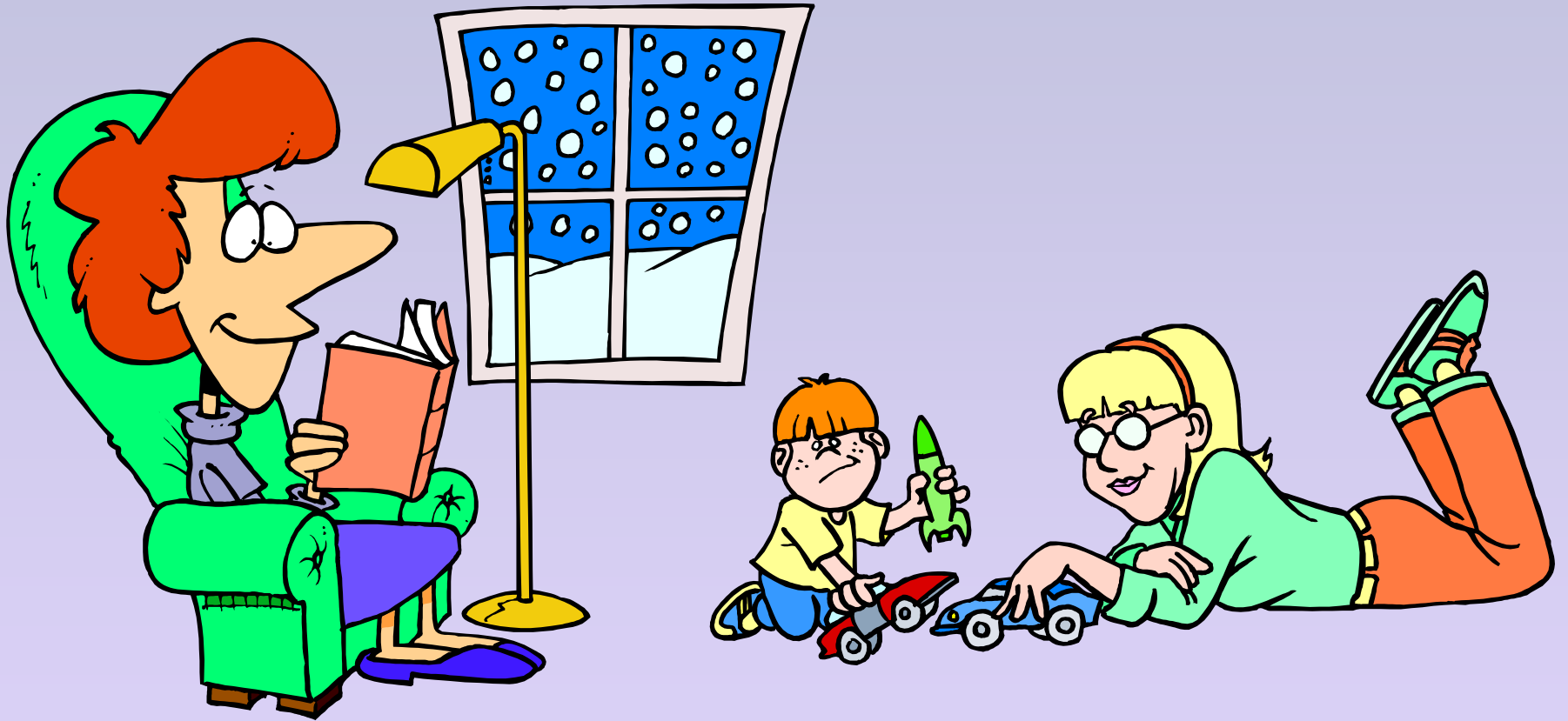
17 - 19



19 - 20



20 - 21



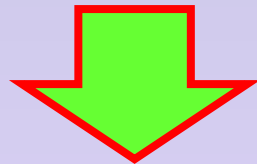
21³⁰



Здоровье

бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Доброе здоровье



Долгая и активная жизнь



А 	Б 	В 	Г 	Д 	Е ТЕАТР 		
Ё 	Ж 			З 	И 		
Й МУЗЕЙ 	К 			Л 	М 		
Н 	О 			П 	Р 		
С 	Т 			У 	Ф 	Х 	Ц 
Ч 	Ш 			Щ  СПОРТ ПЛОЩАДКА	Ъ КНИГОТЕАТР 	Ы  ПАРК КУЛЬТУРЫ	Ь ЭКСПЕРСИЯ 
Э 	Ю 			Я 	ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ		