



Луза, 2016



*Утром ранним кто-то странный  
Заглянул в моё окно,  
На ладони появилось  
Ярко-рыжее пятно.  
Это солнце заглянуло  
Будто лучик протянуло  
Тонкий лучик золотой  
И как с первым лучшим другом  
Поздоровалось со мной.*

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Алкоголь

Наркотики

Курение

Неправильное питание и обжорство

Игромания

Интернет-зависимость и компьютерные игры

Бесконтрольное использование лекарств

Диеты

Недосып

Кофемания

Ненормативная лексика

## Средняя продолжительность жизни

в Индии – 69 лет;  
во Франции – 80 лет;  
в Чехии – 76 лет;  
в Японии – 82 года;  
в США – 78 лет;  
на Украине – 68 лет.

В России средняя продолжительность жизни – 65 лет,  
причем у мужчин – 59 лет,  
а у женщин – 73 года

*ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ!  
С ДЕТСТВА ПОПРОБУЙТЕ ЭТО ПОНЯТЬ!  
ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ!  
ЕГО НЕ КУПИТЬ, НО ЛЕГКО ПОТЕРЯТЬ.*

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья

**Здоровый**  
образ **ЖИЗНИ**

# Режим дня школьника

- Пробуждение
- Утренняя зарядка
- Завтрак
- Занятие в школе
- Обед
- Прогулка
- Приготовление уроков
- Ужин
- Свободное время
- Сон

*1000 лет назад великий врач  
Древнего Востока Авиценна  
писал:*

*С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь 100 лет,  
А , может быть, и более.  
Микстуры, порошки –  
К здоровью ложный путь.  
Природою лечись –  
В саду и чистом поле.*

## ЗАКАЛИВАНИЕ:

- *Солнце, воздух и вода –*
- *наши лучшие друзья!*

## СПОРТ:

- Что такое физкультура?

Это бодрость и здоровье,

Это радость и веселье!

Плюс хорошая фигура –

Вот, что значит физкультура!

Приучитесь день встречать

С утренней зарядки.

Чтоб с осанкою прямой

Было все в порядке!



**Общий медальный зачет XXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро**  
Всего на XXI Играх были разыграны 307 золотых наград, 307 серебряных и 360 бронзовых (всего 984 награды).



Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	США	46	37	38	121
2	Великобритания	27	23	17	67
3	Китай	26	18	26	70
4	Россия	19	18	19	56
5	Германия	17	10	15	42
6	Япония	12	8	21	41
7	Франция	10	18	14	42
8	Юж.Корея	9	3	9	21
9	Италия	8	12	8	28
10	Австралия	8	11	10	29





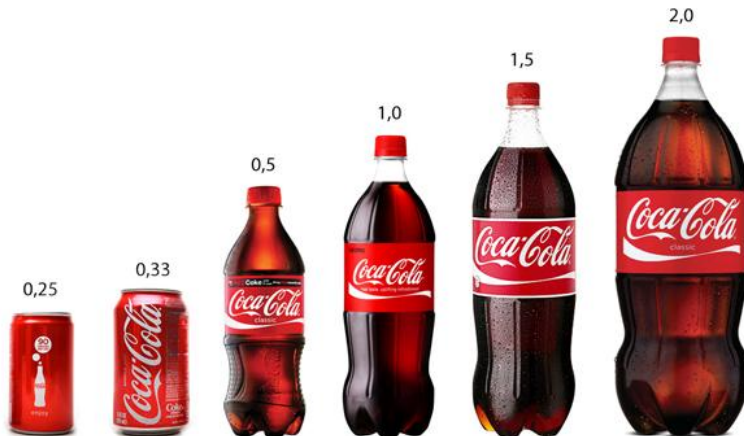
**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

# Принципы здорового питания

*Для того чтобы не мусорить в своем организме, необходимо следить за питанием.*

- ▶ *Не стоит кушать дробленых и гляцевых овощей и фруктов. Не стоит употреблять чипсы воздушную кукурузу, шоколадные батончики жвачку и т. д*
- ▶ *До полудня организм лучше переваривает пищу помогите ему. Больше пейте травяного чая, кушайте свежие фрукты. Дайте организму передохнуть и избавиться от токсинов.*
- ▶ *Овощи, фрукты, свежая зелень должны сопровождать каждый прием пищи.*
- ▶ *На ночь лучше не есть*

# ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...?





## **Быть здоровым — это модно!**



Дружно, весело, задорно  
Становитесь на зарядку.  
Организму — подзарядка!  
Знают взрослые и дети  
Пользу витаминов этих:  
Фрукты, овощи на грядке —  
Со здоровьем все в порядке!  
Также нужно закаляться,  
Контрастным душем обливаться,  
Больше бегать и гулять,  
Не ленится, в меру спать!  
Ну а с вредными привычками  
Мы простимся навсегда!  
Организм отблагодарит —  
Будет самый лучший вид!

