

Для здоровья важно:



Режим дня —

это распределение времени на различные виды деятельности в течение суток.

Главной задачей

распорядка дня является обеспечение высокого уровня работоспособности, так как сам режим составляется в соответствии с биологическим ритмом функционирования организма. Если Вы грамотно составите распорядок, то через некоторое время у вас сформируется привычка и соблюдение режима не станет непосильной ношей.



ОСНОВЫ **здорового образа жизни**

Физические упражнения



День школьника должен начинаться с утренней зарядки. Именно она поможет проснуться и ощутить прилив сил

В здоровом теле - здоровый дух!

СОНЫ



**Полноценный сон
— это важный
фактор в**

распорядке дня школьника. В процессе сна снижается физическая деятельность организма в то время, как мозг перерабатывает всю информацию, полученную за день. Нормальный сон должен длиться не менее 9-10 часов. При этом важно соблюдать постоянный режим: ложиться и вставать в одно и то же время.

Хороший сон - залог здоровья и бодрости на весь день!

Мы волонтеры здорового образа жизни- и вас призываем



Мама, папа, я- СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ



**Все старались, все играли,
все отлично мяч бросали.
В общем, неважно, кто впереди
в нашем сражении спорт победил!**

Здоровое питание

**Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час
В день понемногу, но несколько раз!
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!
Надо ещё про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!
Плюшки, конфеты, печенье, торты-
В малых количествах детям нужны.
Запомни эти правила – они ВАЖНЫ!**

