



ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Презентация для 6 классов

Школы 160

Подготовил соц.педагог

Владимирова Н.Л.



**Рациональное
Питание**



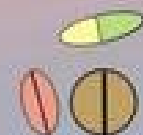
1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

Здоровый Образ Жизни.

2. Алкоголь



3. Наркотики

**Правильный
Режим труда и отдыха**

**Закаливание и
занятия спортом**



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

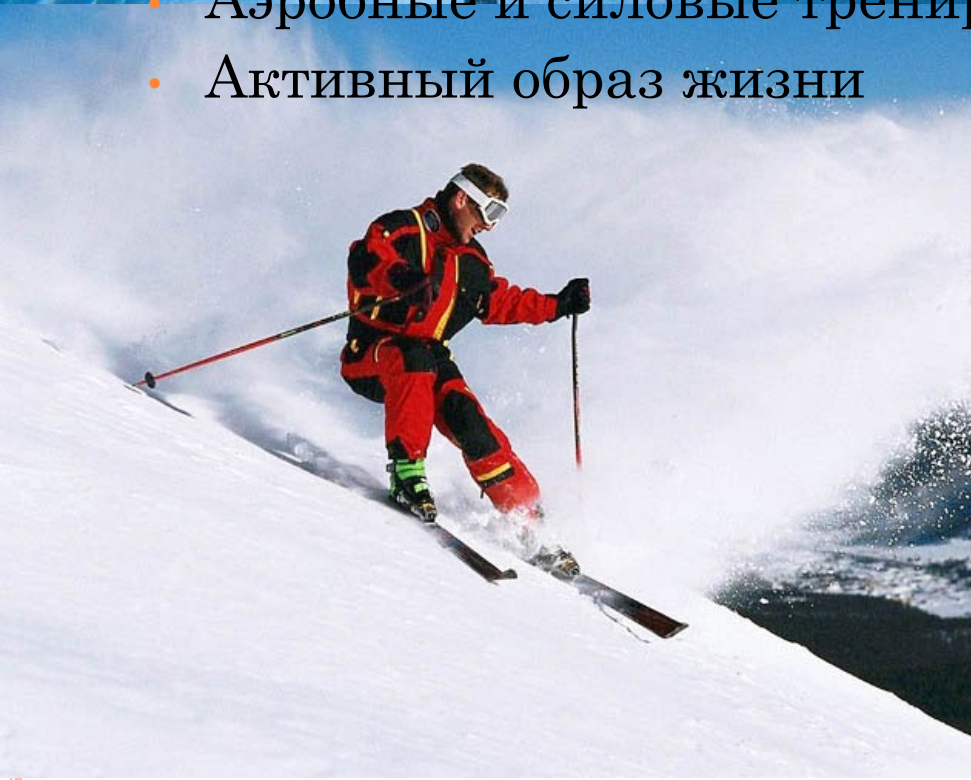
- Режим питания. Регулярные приемы пищи. 4-5 разовое питание.
- Распределение калорий. (2000-2500). Распределение белков, жиров и углеводов в течении дня.
- Прием пищи не совместим с книгами, компьютером и телевизором.



СПОРТ

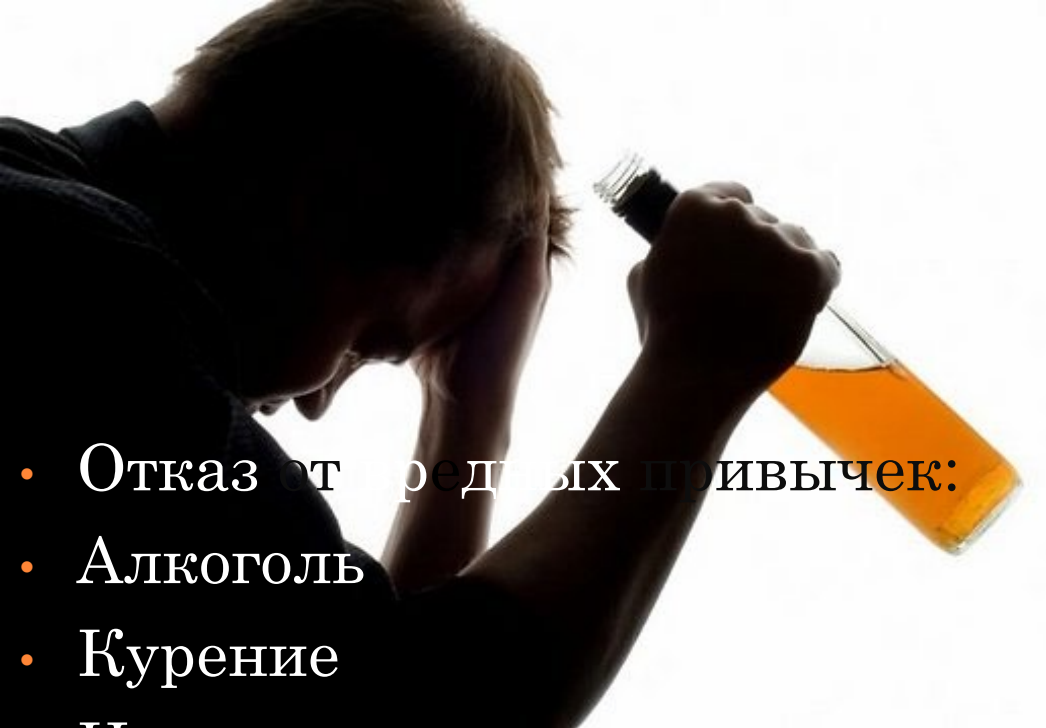


- Ежедневная зарядка.
- Аэробные и силовые тренировки
- Активный образ жизни



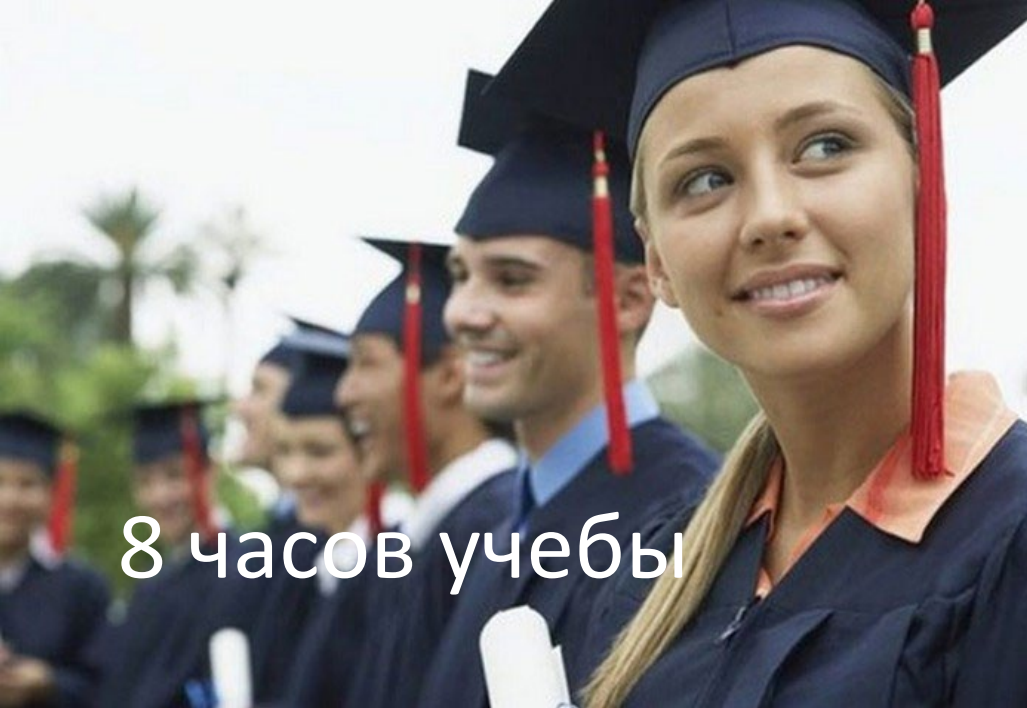
Повышает
устойчивость
организма к
воздействию
внешней среды

Закаливание.

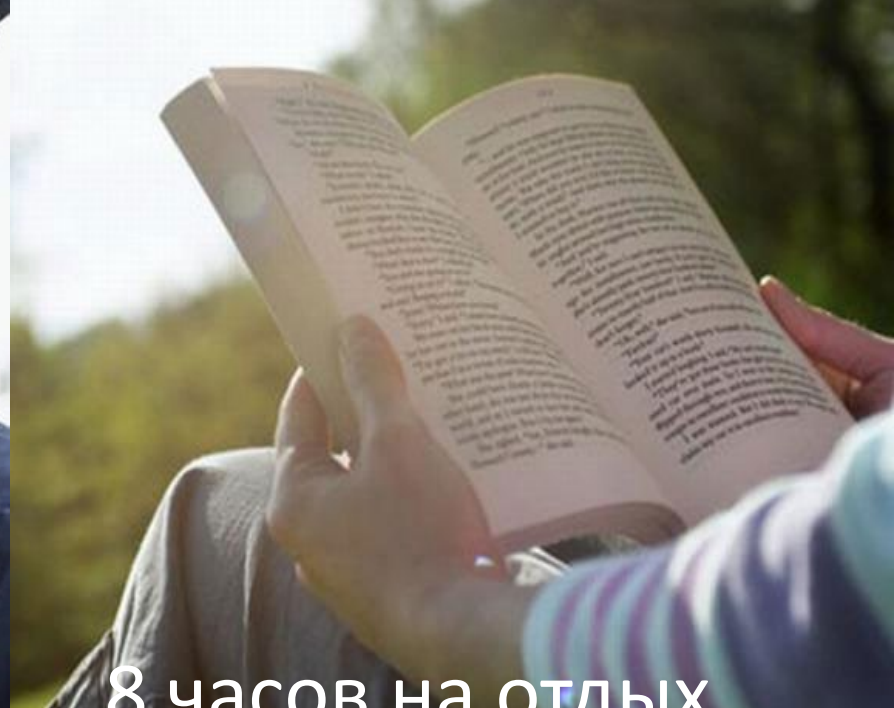


- Отказ от вредных привычек:
- Алкоголь
- Курение
- Наркотики
- Фаст-фуд





8 часов учебы



8 часов на отдых



6-8 часов на сон

