Что нам даёт здоровье?

- ✓ Физический комфорт.
- ✓ Возможности:
- ✓ Учиться
- ✓ Работать
- ✓ Познавать мир
- ✓ Обладать материальными и духовными ценностями.



Что может заменить вредные привычки:

✓Занятие спортом
✓Танцы
✓Рукоделие
✓Чтение
✓Занятие любым интересным и посильным делом, в котором вы сможете самореализоваться.

Пять правил в жизни соблюдай
И на земле увидишь светлый рай.
В делах мирских не возмущай покой,
Зря не рискуй своею головой.
Здоровье береги, как ценный клад
Живи в достатке, но не будь богат.



НУЖНО:

- ○ Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.
- ○ Пить воду, молоко, соки, чай.
- ○ Заниматься спортом.
- ○ Как можно больше ходить.
- ○ Дышать свежим воздухом.
- ○ Спать достаточно.
- ○ Проявлять доброжелательность.
- ○ Чаще улыбаться.
- ○ Любить жизнь.

НЕЛЬЗЯ:

- ✓ Переедать.
- ✓ Много есть жирной, сладкой и соленой пищи.
- ✓ Употреблять алкоголь.
- ✓ Смотреть часами телевизор.
- ✓ Сидеть дома.
- ✓ Курить.
- ✓ Часами сидеть за компьютером.
- ✓ Поздно ложиться и вставать.
- ✓ Быть раздражительным.
- ✓ Терять чувство юмора.
- ✓ Унывать, сердиться, обижаться.

Рецепт здоровья и счастья:

Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте 2 горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути.

Что может и должен делать сам человек, чтобы иметь не только физическое, но и психическое здоровье – быть добрыми, помогать друг другу, говорить друг другу комплименты.



Режим дня

Подъем	07.30
Гимнастика, душ, уборка постели	07.30 -08.00
Завтрак	08.00 -08.20
Дорога в школу	08.20 -08.30
Занятия в школе	09.00 -11.35
Обед	11.35 – 12.05
Занятия в школе	12.05 -13.45
Прогулка, спортивные игры на воздухе	14.00. - 16.00
Выполнение домашнего задания	16.00 -17.30
Ужин и свободные занятия, помощь по дому	18.00 -20.00
Приготовления ко сну, умывание	20.00 -20.30
Сон	21.00



«Береги своё здоровье!»

2024г.