

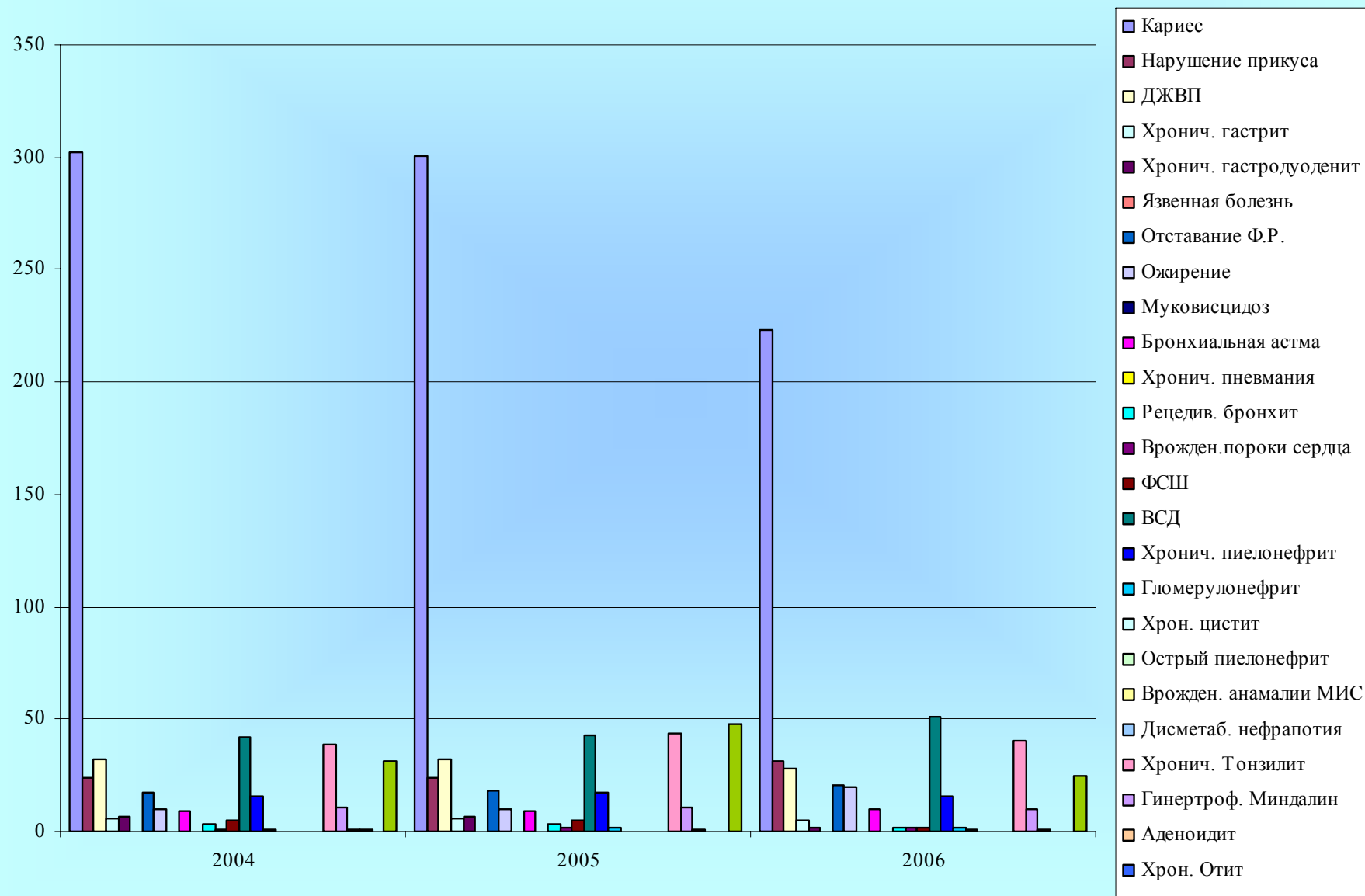


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №29  
п. Чунский Чунского района Иркутской области**





# Данные исследования



# Основные положения ЗОЖ:

- **Соблюдение режима дня**
- **Двигательная активность**
- **Умение снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления**
- **Разумное использование методов закаливания;**
- **Рациональное питание.**

# Здоровый образ жизни.





# Физкультура все 24 часа в сутки!









# Двигательная активность- основа физического воспитания.





Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

# Закаливающие процедуры.





# ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

- Начинать любую закаливающую процедуру с комфортных температур.
- Интенсивность закаливающих процедур наращивать постепенно.
- Проводить закаливание систематически.
- Закаливание сочетать с выполнением физических упражнений.

# Умеренность – союзник природы





# Правила рационального питания:

- **не переедать;**
- **разнообразить пищевой рацион;**
- **не есть горячей и острой пищи;**
- **тщательно пережевывать пищу;**
- **не есть поздно вечером;**
- **принимать пищу в одно и то же время.**

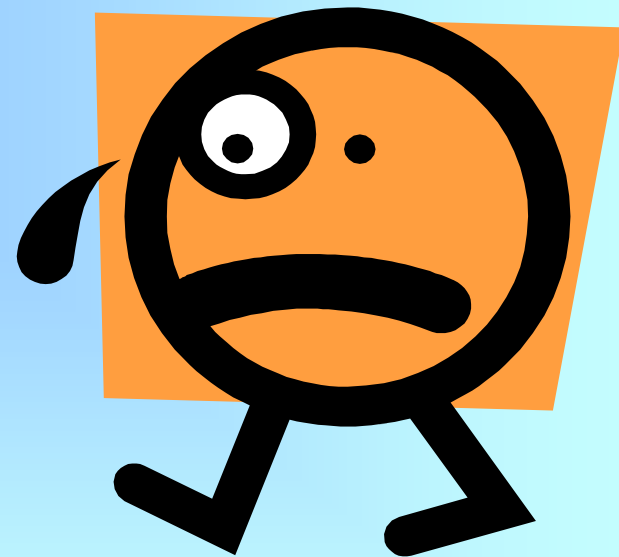


# Здоровья враг и враг ума.

- **Курение**

- **Наркотики**

- **Алкоголь**





# Акция «Мир без наркотиков»



***Здоровье - это ценность,  
без которой жизнь  
не приносит удовлетворения  
и счастья.***

