

Режим дня современного школьника

Время суток, часы	Элементы режима дня
7.00—7.05	Подъем, уборка постели
7.05—7.15	Утренняя гимнастика
7.15—7.20	Умывание, закаливающие процедуры
7.20—7.45	Завтрак
7.45—8.00	Ходьба пешком в школу
8.00—13.30	Учебные занятия
13.30—15.00	Обед, прогулка на свежем воздухе
14.30—15.00	Послеобеденный отдых
16.00—16.30	Самоподготовка
16.30—18.30	Занятия в спортивной секции или самостоятельные
18.30—19.30	Занятия физическими упражнениями (3-5 раз в неделю)
19.30—21.00	Ужин, отдых
21.00—22.50	Самоподготовка
23.00	Отбой

Движение — кладовая жизни.
(Плутарх)

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.
(Гиппократ)

Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.
(Генрих Гейне)

Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого

(В.В. Путин)

волонтерский отряд «Созвездие»
МБОУ СОШ № 95



волонтерский отряд
«СОЗВЕЗДИЕ»

МБОУ СОШ №95
Екатеринбург

«Стиль жизни — здоровье! 2022»



ТОП—10 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ НУЖНО ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Состояние вашего тела всегда будет на сто процентов зависеть от состояния вашего разума.



1. Долголетие. Этот пункт мы ставим на первое место, ведь крепкое здоровье обеспечивает нам долгую жизнь. Вы спросите, а зачем именно долго жить **Долго жить нужно** - чтобы многое успеть, многое увидеть и познать.



2. Быть успешным, построить карьеру. Во многих известных компаниях берут на работу исключительно людей без вредных привычек.



3. Получать удовольствие от жизни. Здоровый образ жизни становится вашей второй натурой.



4. Быть красивым. Следить за гигиеной тела. Соблюдение хотя бы элементарных правил гигиены является необходимым условием здоровья.



5. Иметь достойного спутника жизни

6. Питание. Следить за содержимым своей тарелки нужно, что бы: не болеть



7. Иметь подтянутую фигуру даже в любом возрасте.



8. Защититься от смертельных заболеваний. Канцерогенная еда обычно вкусная, но разве стоит минутное удовольствие вашей жизни?



9. Быть энергичным и долго не уставать.



10. Улучшить качество жизни. Спортивный, подтянутый человек много успевает и нравится людям, что очень помогает в общении.

