

«Здоровые выходные»



Выполнила ученица ГБОУ СОШ 17
Василеостровского района
Белая Тамьяна

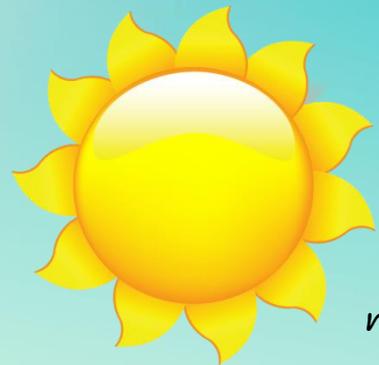


Наши выходные в традициях здоровьесбережения.



В каждой семье необходимо как можно больше внимания уделять здоровому, активному образу жизни, который ведет к укреплению и оздоровлению всех её членов, к сближению интересов детей и их родителей.





Наше утро выходного дня

Крепкое здоровье — важный побочный результат занятий спортом.

«Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов».

ИДЕАЛЬНОЕ УТРО — ЭТО НЕ МИФ, А
ВПОЛНЕ РЕАЛЬНАЯ «ПРИВЫЧКА», КОТОРУЮ
МЫ СПОСОБНЫ СОЗДАТЬ САМИ ВНЕ
ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ.



Мой режим дня (в выходные)

- * 8:00 Подъём, зарядка
- * 8:00-8:30 Завтрак
- * 8:30-9:00 Гигиенические процедуры
- * 9:00- 12:00 Свободное время
- * 12:00-12:30 Обед
- * 12:30-14:30 Времяпровождение с семьёй
- * 14:30-17:30 Приготовление домашнего задания
- * 17:30-18:00 Ужин
- * 18:00-19:00 Прогулка на свежем воздухе
- * 19:00-21:30 Свободные занятия
- * 21:30-22:00 Подготовка ко сну
- * 22:00-6:30 Сон



* 22:00-6:30 Сон

* 21:30-22:00 Подготовка ко сну



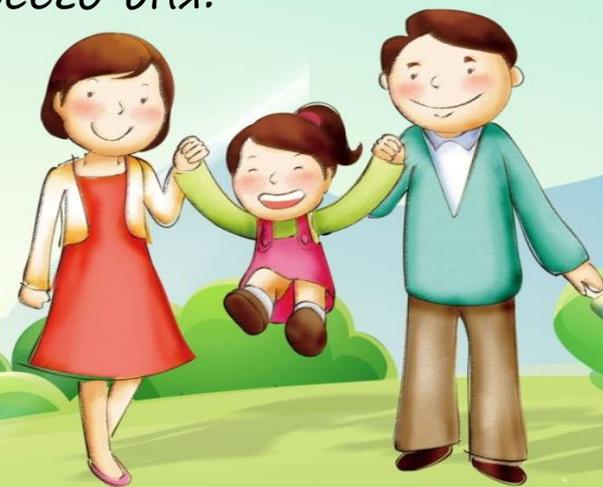
Завтрак – один из самых
важнейших ритуалов, способных
придать правильный настрой
организму, а заодно повлиять и на весь
организм в целом: придать сил и
повысить настроение.
«От того, как начнётся день, зависит
много».



Утро начинается с зарядки



Утренняя зарядка способствует
быстрому переходу от сна к
бодрствованию. Она позволяет
сохранить бодрость и
работоспособность в течении
всего дня.



На рыбалке



После одного дня, проведенного на рыбалке, хорошее самочувствие обеспечено на всю неделю.



*Вечером на катке (в зимнее время)
Велико влияние катания на льду на здоровье.
Повышается иммунитет, выносливость
организма, работоспособность дыхательной и
сердечнососудистой системы.*



В древности каждая обеспеченная семья имела свой герб и девиз семьи. В настоящее время любая семья может тоже сделать для себя – собственную эмблему и девиз.



Девиз нашей семьи - СПОРТ ЦЕНИМ И УВАЖАЕМ, КАК ЖИТЬ БЕЗ НЕГО – НЕ ЗНАЕМ.



Спасибо за внимание!
Желаем Вам, как можно
больше здоровых выходных!

