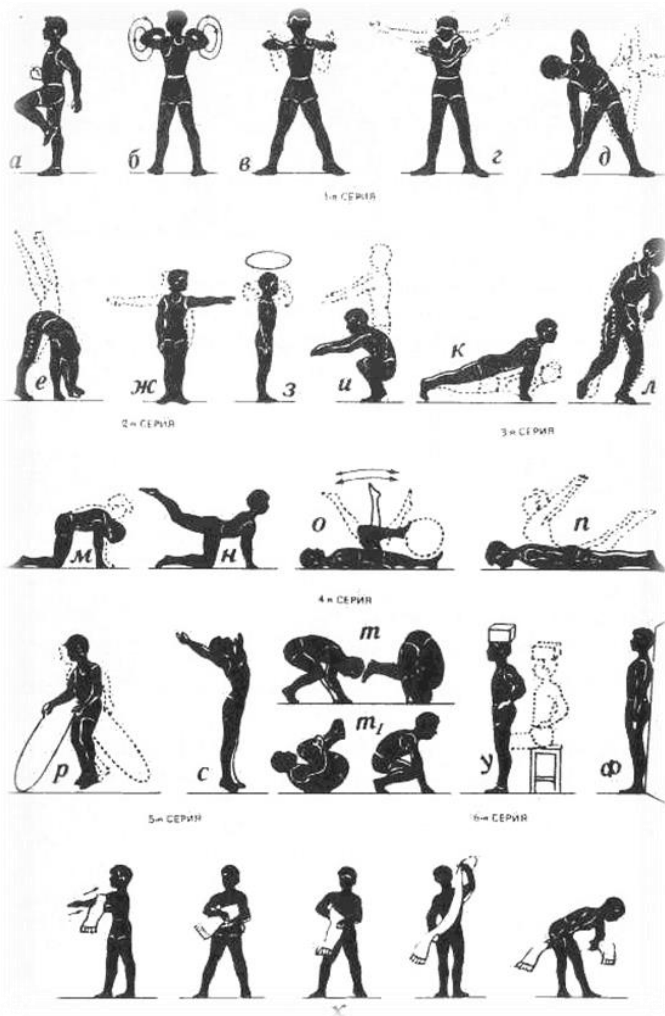


Существуют множество упражнений
для укрепления и оздоровления организма.
Вот несколько из них:



Наши контакты:

Адрес школы: 665080 Иркутская область,
Тайшетский район, р.п. Квиток, ул.
Лобанова, д. 25

Сайт школы: <https://kvitok1.ru/>

Эл. почта: kvitoksoh1-2007@yandex.ru

Номер приемной: 8(39563)-68-4-74

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ -



Бибишева Любовь Геннадьевна

Социальный педагог

МКОУ Квитокской СОШ № 1

«МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ»
КВИТОКСКАЯ СОШ № 1

**Я
ВЫБИРАЮ**

**Здоровый
Образ
Жизни**

2023 г.

*Воспитать ребёнка здоровым –
значит,*

*с самого раннего детства научить его:
вести здоровый образ жизни,*

- рациональный режим дня
- правильное питание
- полноценный сон
- занятия физкультурой и спортом
- личная гигиена
- пребывание на свежем воздухе
- благоприятную психологическую



*Здоровый образ жизни –
это гарант успешности,
отличного настроения,
а главное, долголетия!*

Я выбираю ЗОЖ!

*Хорошее здоровье обеспечивает
нам долгую и активную жизнь,
способствует выполнению наших
планов, преодолению трудностей,
дает возможность успешно
решать жизненные задачи.*



*Выбирай
и
Ты
Здоровый Образ Жизни!*

**Жизнь прекрасна!
Не трать её напрасно!**

Мы за ЗОЖ!

Правила здорового образа жизни

- Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
- Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
- Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
- В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
- Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядит красивым, здоровым и отдохнувшим.
- Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
- Закаливайте свой организм.