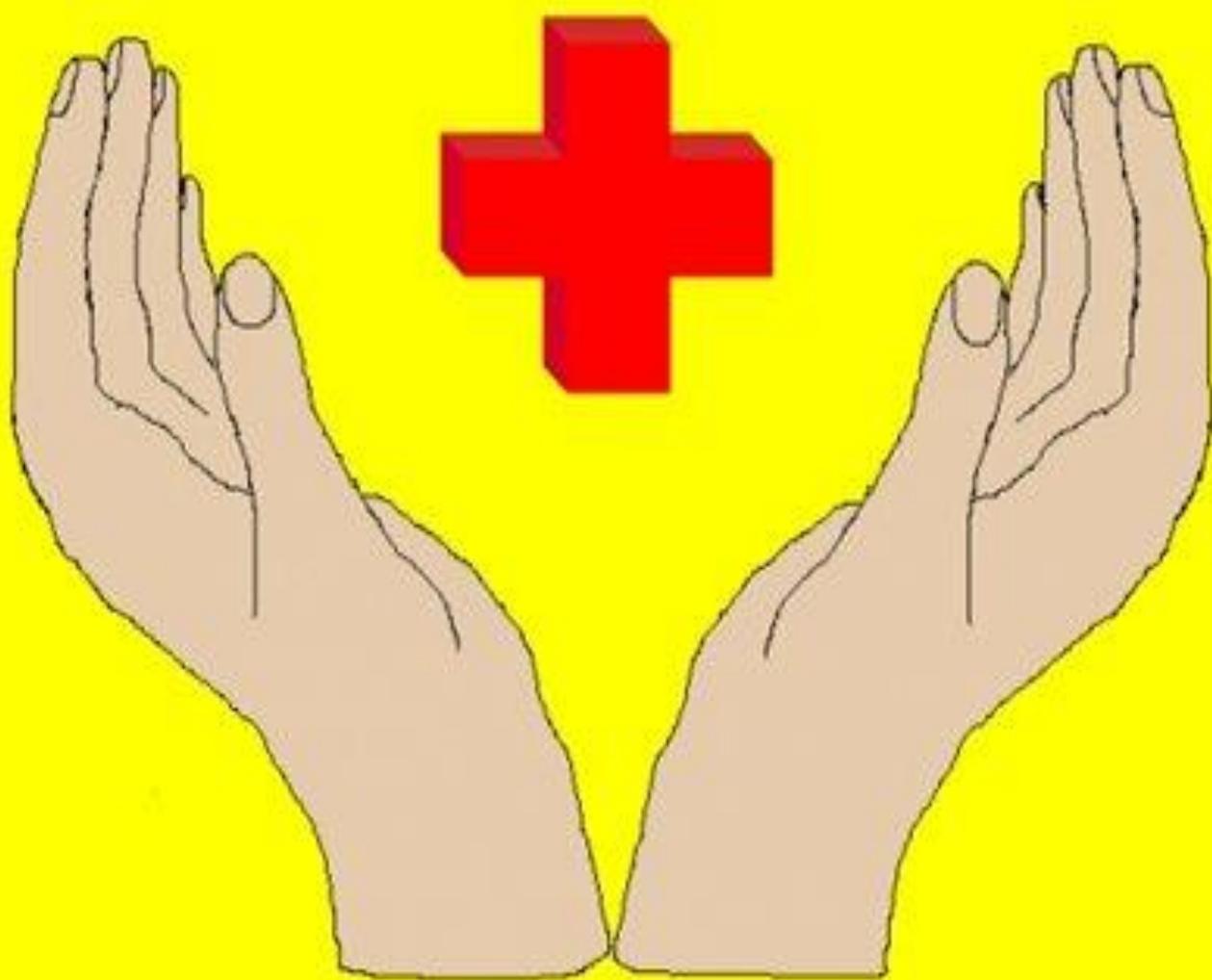


ПУТЕШЕСТВИЕ



В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ

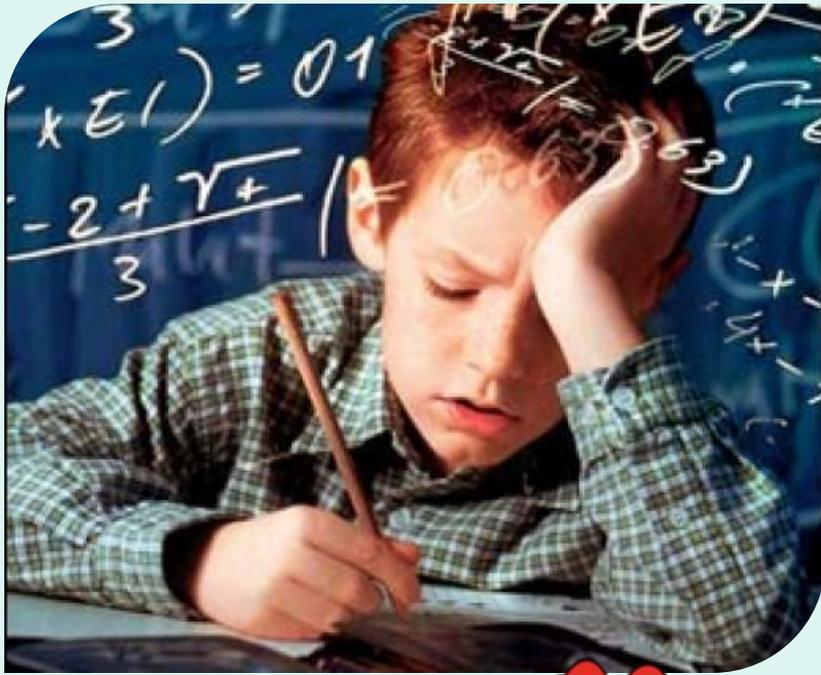
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!





Остановка «Секреты успеха»







Режим дня



**Правильное
распределение
времени в течение
дня**







- *Подъём*
- *Зарядка, умывание, уборка постели*
- *Завтрак*
- *Дорога в школу*
- *Занятия в школе*
- *Прогулка на свежем воздухе*
- *Обед, отдых, помощь по дому*
- *Посещение кружков и секций*
- *Свободное время*
- *Ужин*
- *Личная гигиена, подготовка ко сну*

Режим дня

В школе



Из школы



Обед



Прогулка



Учим уроки



Кружки, секции



Остановка «Движение – жизнь»

- *«Если хочешь быть сильным – бегай,*
- *Хочешь быть красивым - бегай,*
- *Хочешь быть умным – бегай!*



Кто много ходит, тот долго живёт.







- Утренняя зарядка обязательна, её проводят 10-12 мин.

- Дорога в школу – прогулка пешком.
Даже если это несколько остановок на транспорте.

- Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время урока.

- Физкультминутка на уроке даёт отдохнуть голове, пальцам, спине.

- На перемене необходимы подвижные игры.

- На уроках физкультуры будьте активными.

- Участвуйте в спортивных секциях, катайтесь на коньках, на лыжах, ходите в походы.





Остановка «В гостях у Чистюлькина»



Что это?





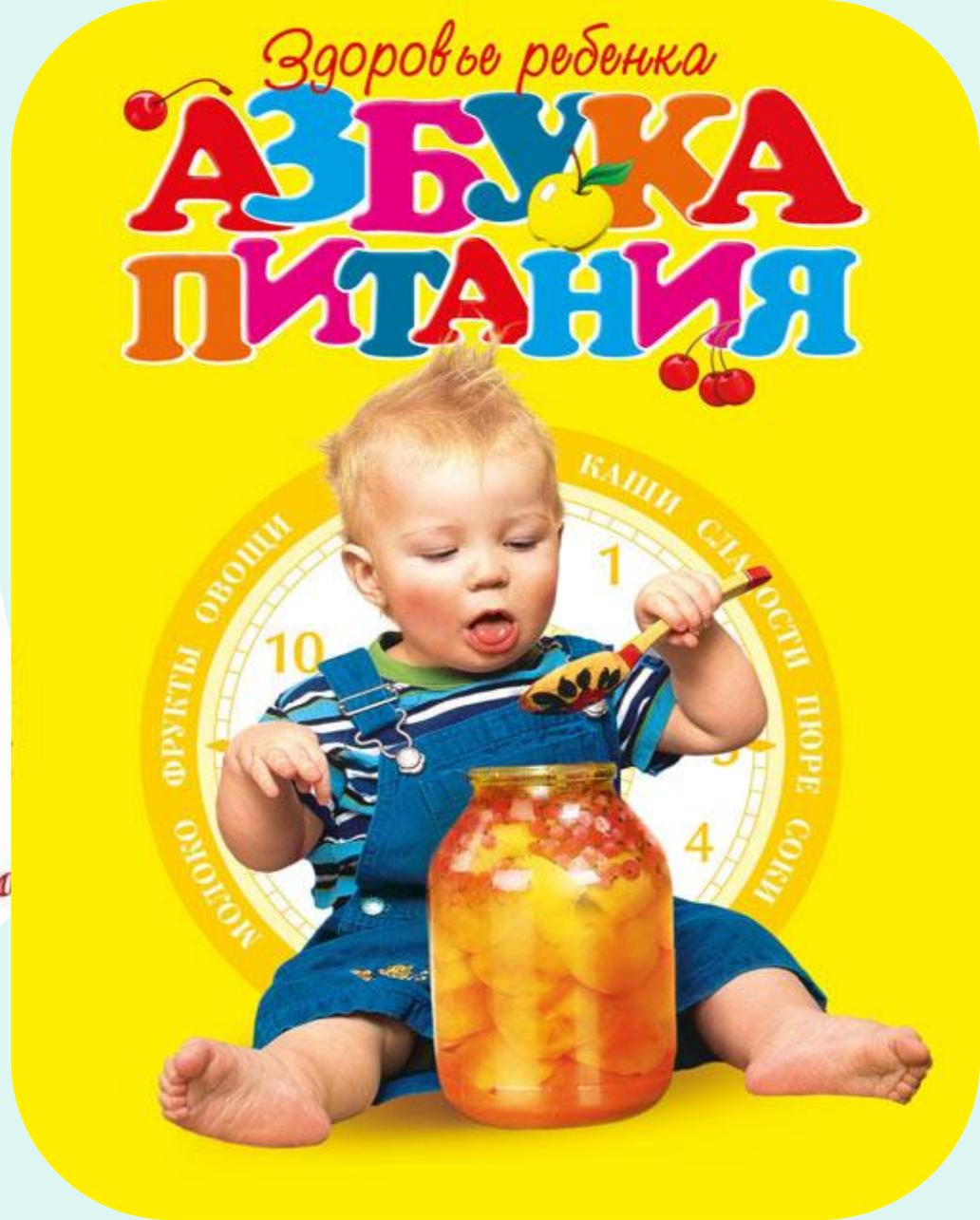




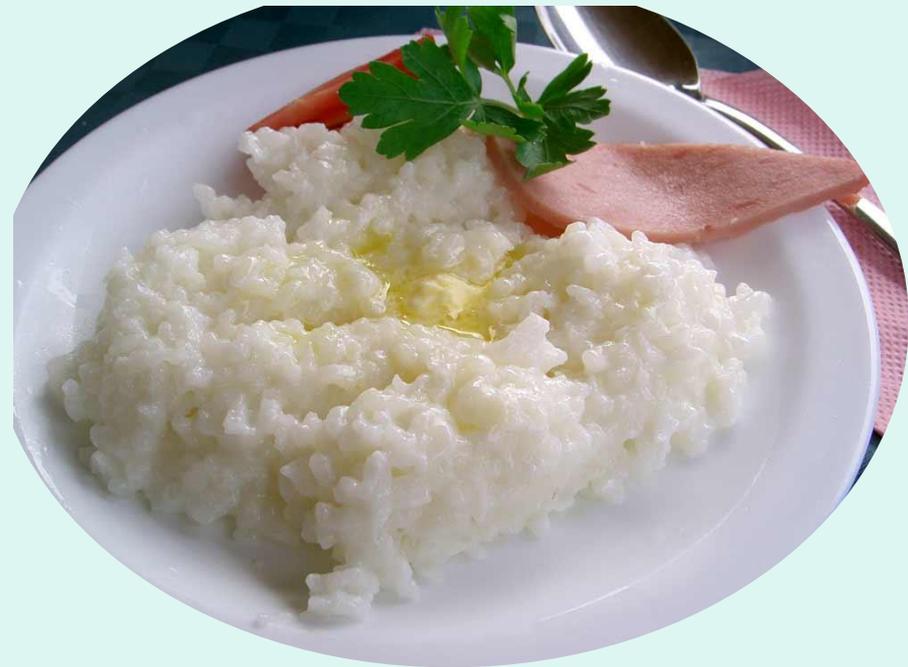
herpes.ru







Остановка «Весёлые повара»





Овсяная каша



Манная каша

Алейка®

От щедрых полей Алтая

крупа

ПШЕНО

900 г





Гречневая каша
с черносливом
безмолочная

esky.ru



Железо и витамин С
 защита от анемии

11 витаминов и 8 минералов
 для здорового роста и развития

с 4
месяцев*

Ступень 1



Nestlé
 Гречневая каша
 с черносливом
 безмолочная

Состав
 Гречневая каша безмолочная с черносливом, витаминизированная, обогащенная железом и витамином С.

Способ приготовления
 Вскипятить воду в соотношении 1:1. Засыпать кашу и варить 5 минут. Добавить чернослив и варить еще 5 минут. Добавить сахар по вкусу.

Содержание питательных веществ
 в 100 г продукта

Энергетическая ценность	340 кДж (81 ккал)
Белки	10,0 г
Жиры	0,0 г
Углеводы	69,0 г
Пищевые волокна	1,0 г
Сахар	10,0 г
Соль	0,1 г
Железо	0,5 мг
Витамин С	10 мг

Срок годности
 12 месяцев

Полезные

и

неполезные











© Alfa Sideroff, 2008























enter74.ru















Остановка «Почему нельзя?»



Остановка «Улица хорошего настроения»



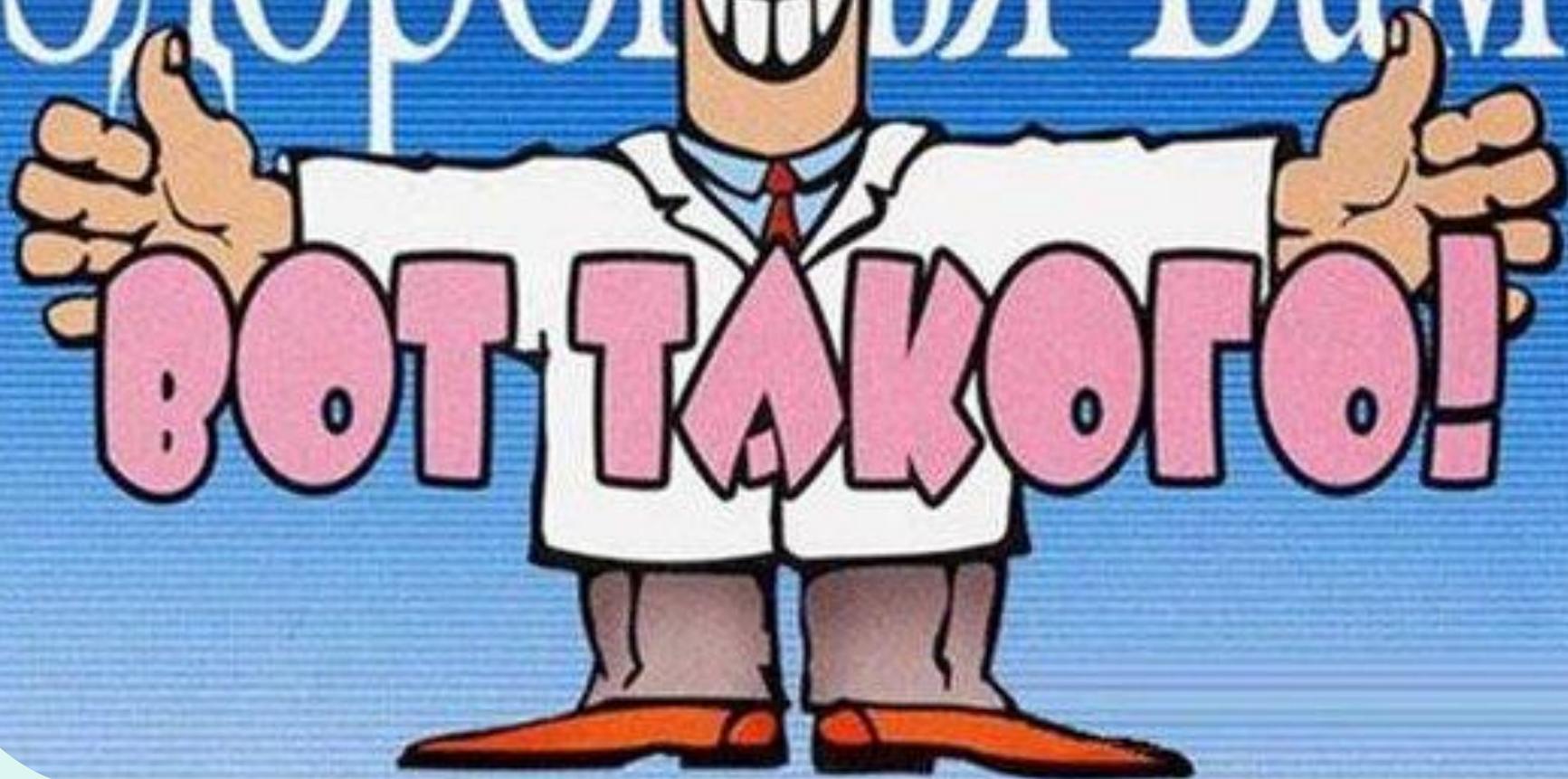


Остановка « Станем неболейками»





Здоровья Вам!



ВОТ ТАКОГО!

