

# Путешествие по городу Здоровейску



# Маршрутный лист

- \* Остановка «Секреты успеха»
- \* Остановка «Мойдодыр»
- \* Остановка «Движение - жизнь»
- \* Остановка «Улица хорошего настроения»
- \* Остановка «Правильное питание»
- \* Остановка «Привычки»

# Секреты «успеваек»:



1. Если взялся за дело - не отвлекайся.

2. Всё делай быстро и хорошо.

3. Разумно распределяй время, правильно чередуй труд и отдых.

4. Верный помощник «успеваек» - отдых.



# Режим дня школьника-

## распорядок дел в течение

7-00 – подъём

7-05 – зарядка

7-15 – водные процедуры

7-25 – завтрак

7-40 – уход в школу

8-30 – занятия в школе

13-00 – обед

13-30 – внеурочная деятельность

15-00 – прогулка на свежем воздухе, уход  
домой

16-00 – подготовка домашнего задания

17-00 – отдых

посещение кружков  
вечерняя прогулка

18-00 – ужин



18-40 – чтение книг

19-20 – свободное время

20-00 – водные процедуры

20-30 – подготовка ко сну

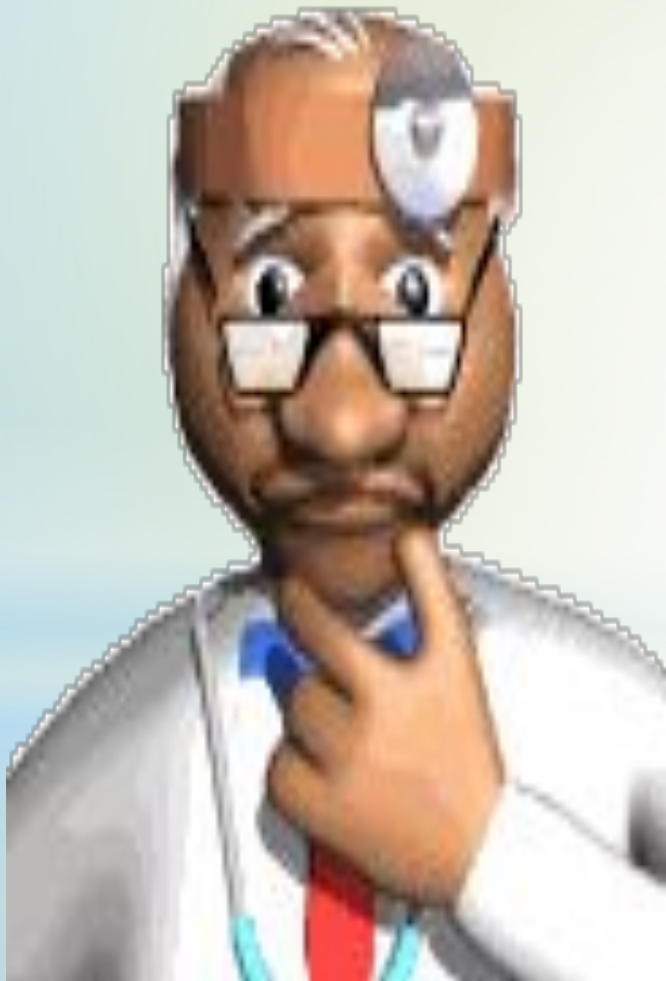
21-00 – сон.



«От простой воды  
и мыла  
у микробов тает сила»



# Советы



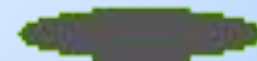
- 1. Утром после сна мой руки, лицо, уши, шею.
- 2. Каждый день мой руки и ноги перед сном.
- 3. Обязательно мой руки после: уборки комнаты, туалета, прогулки, общения с животными и обязательно перед едой.
- 4. Раз в неделю мойся основательно.

ОСНОВАТЕЛЬНО

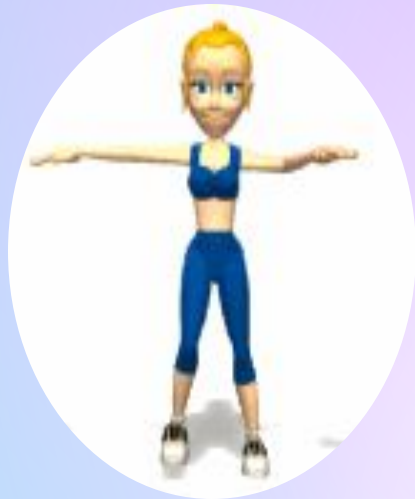
• 4. Раз в неделю мойся



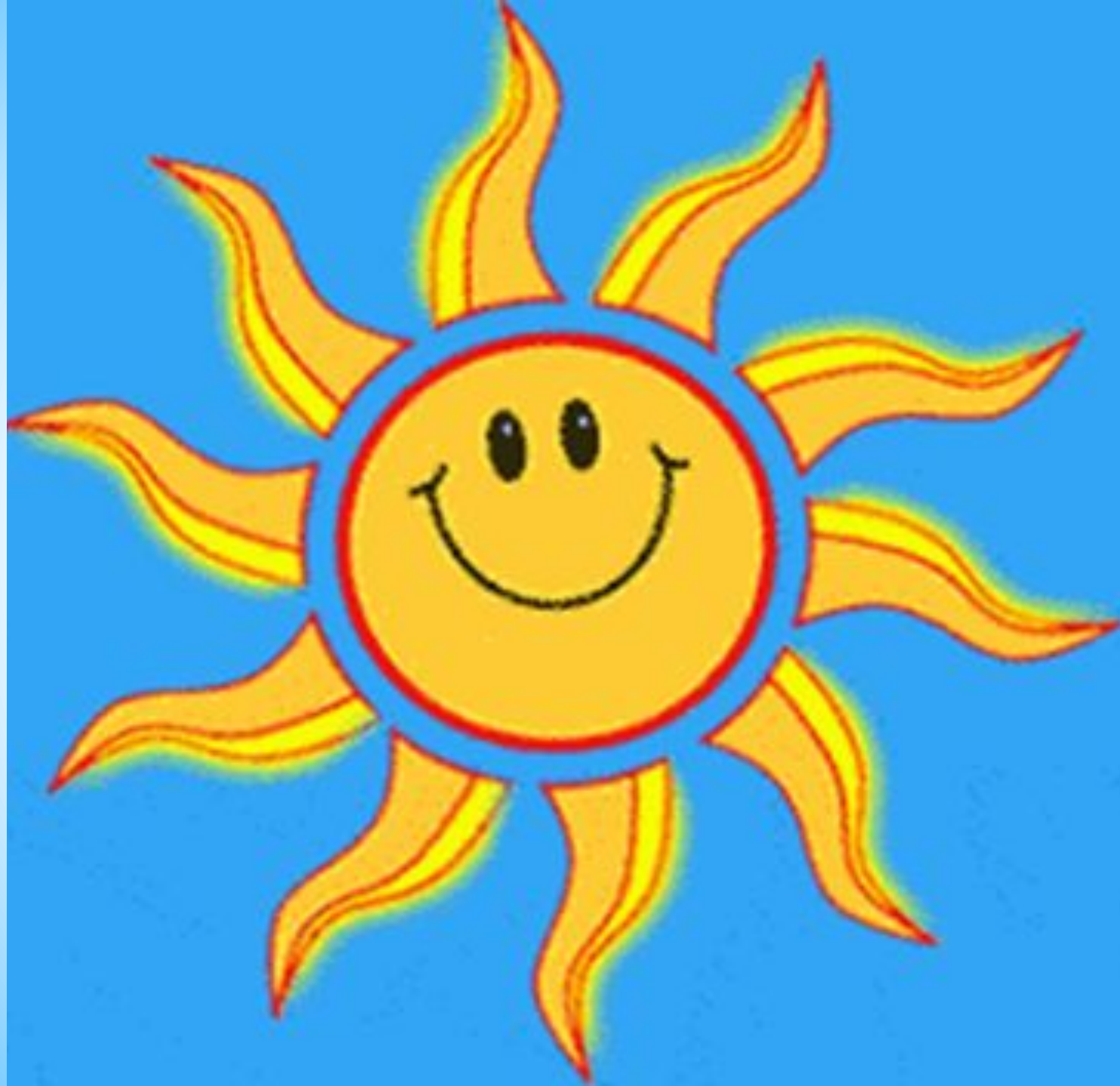
\* Если хочешь быть  
сильным - бегай,  
хочешь быть красивым  
- бегай, хочешь быть  
умным - бегай!



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА







Как прекрасен этот мир –  
посмотри....!





# Полноценное питание - это прежде всего разнообразное питание.

- ПИТАТЬСЯ НАДО ПРИМЕРНО 4 РАЗА В ДЕНЬ.





Не даром их название  
переводится с латинского языка -  
"жизнь"!

Витамины - просто чудо!  
Столько радости несут:  
Все болезни и простуды  
Перед ними упадут,  
Вот поэтому всегда  
Для нашего здоровья  
Полноценная еда -  
Важнейшее условие!





# Витамин А



Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.



Витамин А улучшает  
зрение, сопротивляемость  
организма в целом.

# Витамин В



Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.



Витамин В делает  
человека бодрым,  
сильным, укрепляет  
сердце и нервную  
систему.



# Витамин С



От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



Витамин С помогает бороться с  
болезнями.



# Витамин D



Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный - надо пить,  
Он спасает от болезней,  
Без болезней - лучше жить!

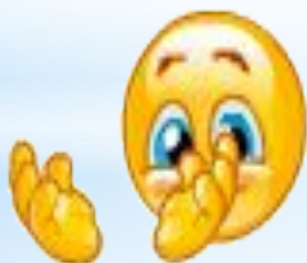


Витамин D делает  
наши ноги и руки  
крепкими, сохраняет  
наши зубы





# \*Полезно- вредно!





# Полезно- вредно!





Мы желаем вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата  
Невозможно без труда.



Всем известно,  
Всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.\*  
Только надо знать,  
Как здоровым стать.



**Ты здоровье береги,  
сам себе ты помоги!**



**Теперь мы  
знаем...,  
будем...**

Будьте здоровы !



Помните!  
Здоровье – главное  
богатство человека!