

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» - режим дня.



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

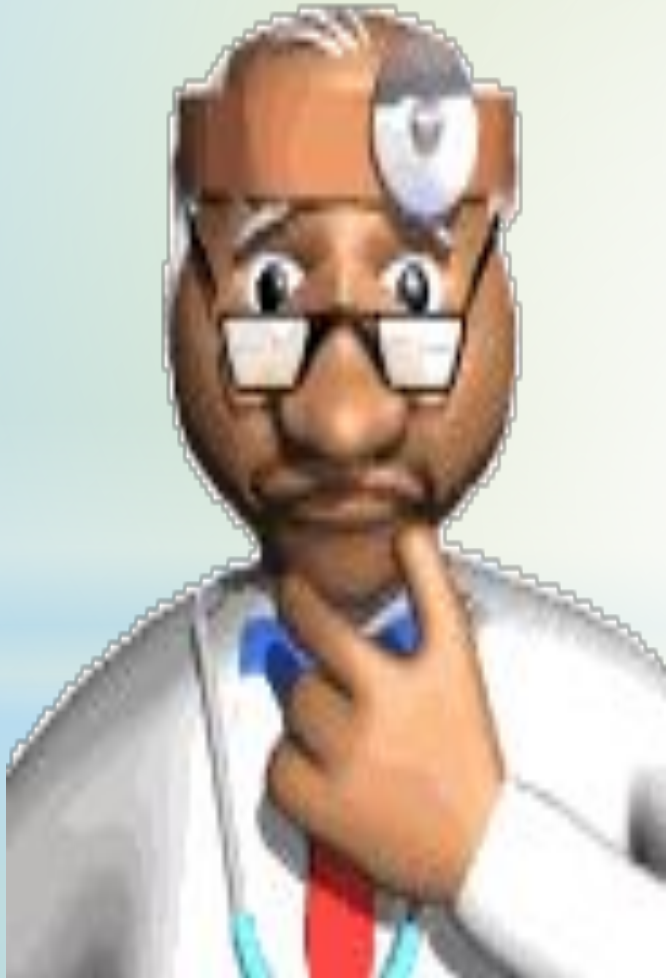
20-30 – подготовка ко сну

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

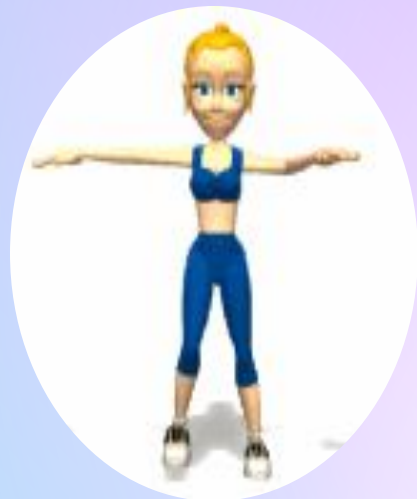
• 4. Раз в неделю мойся

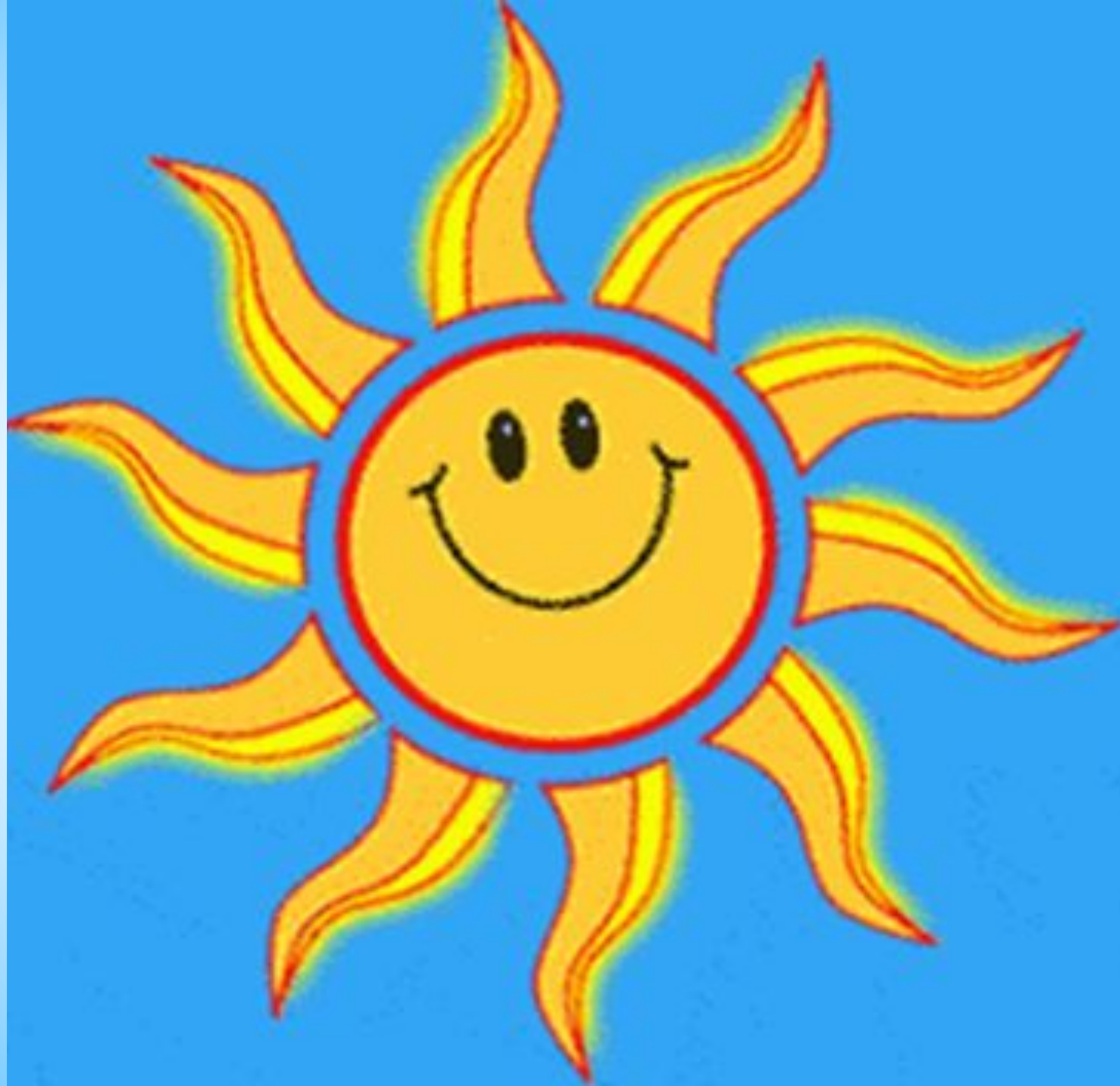


* Если хочешь быть
сильным - бегай,
хочешь быть красивым
- бегай, хочешь быть
умным - бегай!



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА





Как прекрасен этот мир –
посмотри....!



Полноценное питание - это прежде всего разнообразное питание.

- ПИТАТЬСЯ НАДО ПРИМЕРНО 4 РАЗА В ДЕНЬ.





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

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



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



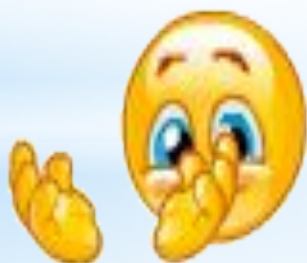
Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный - надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней - лучше жить!



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!