

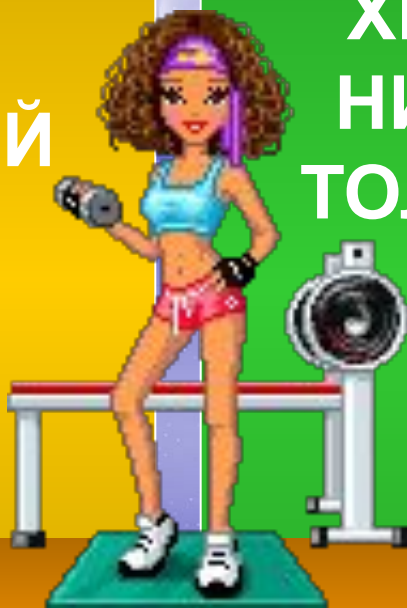
# Путешествие по планете «Здоровье»



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



СУТУЛЫЙ  
КРЕПКИЙ  
НЕУКЛЮЖИ  
И  
ВЫСОКИЙ  
ХУДОЙ

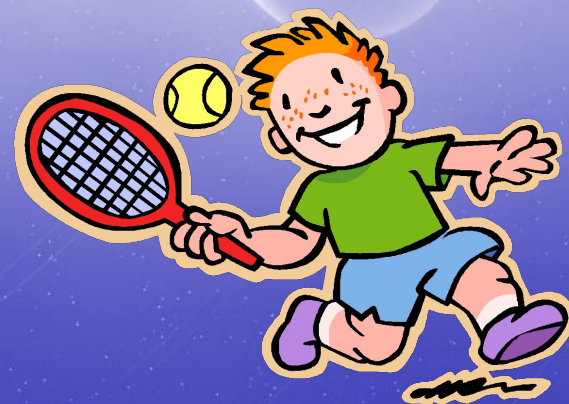
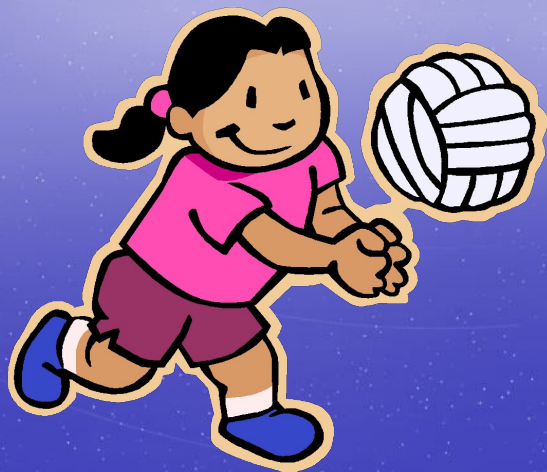


ГОРБАТЫЙ  
БЛЕДНЫЙ  
ХИЛЫЙ  
НИЗКИЙ  
ТОЛСТЫЙ

СТРОЙНЫЙ  
СИЛЬНЫЙ  
ЛОВКИЙ  
БОДРЫЙ  
ЭНЕРГИЧНЫЙ  
И  
ВЕСЕЛЫЙ

**ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ... ЧЕЛОВЕК**

способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка.

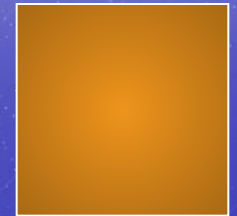
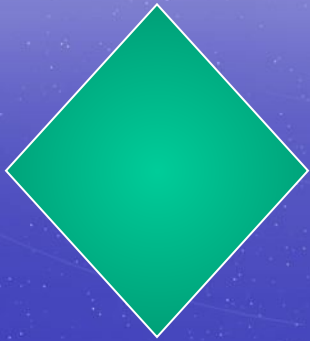
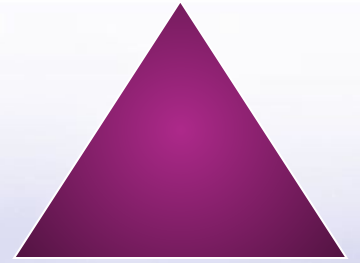
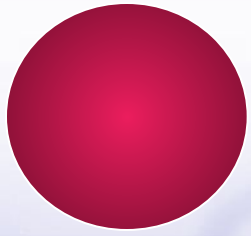


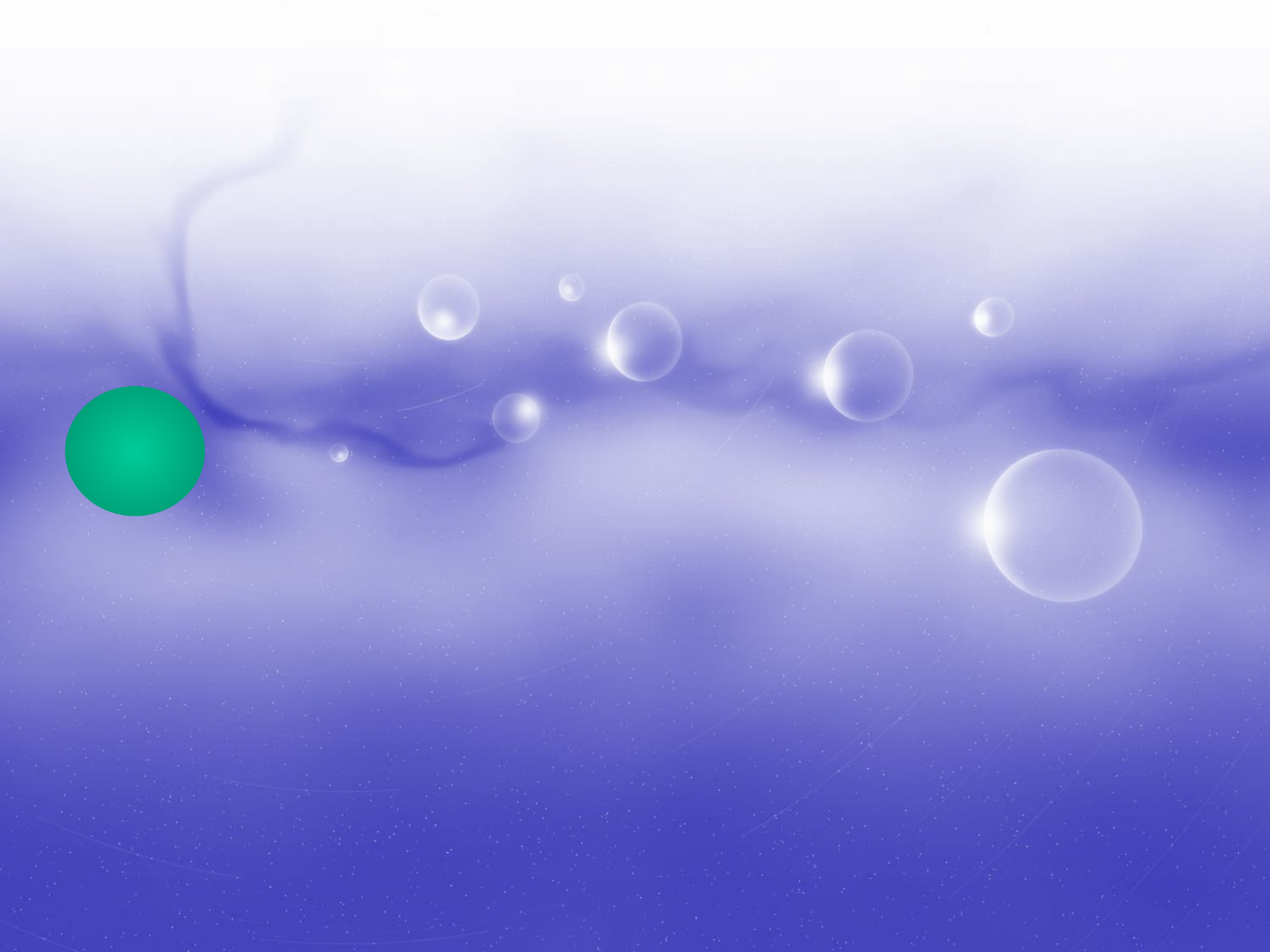


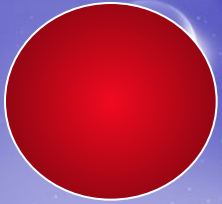
# Глаза- главные помощники человека

- Умываться по утрам.
- Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день,
- Сидеть не ближе 3 м от телевизора,
- Не читать лёжа.
- Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.
- Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

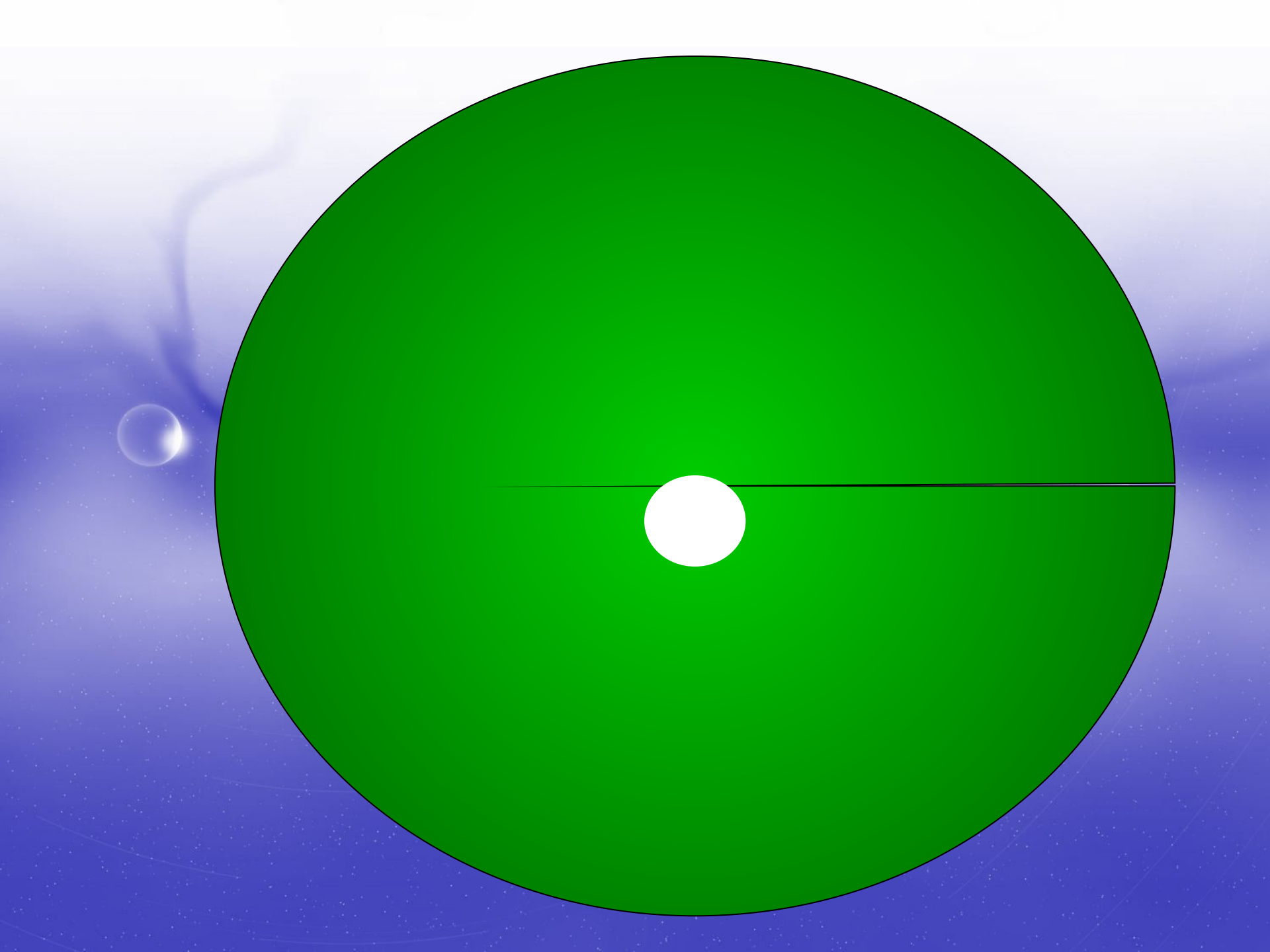














# Здоровое питание



# *Правильно питайся!*



*«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть»*







**полезно**

**вредно**



## Основные правила рационального питания.

1. Пищу необходимо принимать 3 -4 раза в день.
2. Садиться за стол надо с ощущением голода.
3. Пищу следует принимать в определенные часы.
4. Во время еды не следует смотреть телевизор, читать.
5. Большое внимание следует уделять пережевыванию пищи.
6. Нельзя переедать!
7. Нельзя употреблять слишком горячую или холодную пищу.
8. Овощи лучше употреблять сырыми.
9. Необходимо исключить из употребления пепси, колу, фанту.
10. Не забывайте о необходимости и полезности приема фруктовых и овощных соков.

# Спортивная



## Чтобы уши слышали

- о Защищать уши от сильного шума.
- о Защищать уши от ветра.
- о Не ковырять в ушах.
- о Не сморкаться сильно.
- о Не допускать попадания воды в уши.
- о Правильно чистить уши и мыть каждый день.
- о Каждое утро разминать ушную раковину.



# Дыхательная гимнастика

о Дышать носом, тогда холодный воздух будет согреваться.

о Дышать чистым воздухом.

о Выполнять дыхательные упражнения.

# Осанка-стройная спина!



Отдых-это хорошо!





# Рабочие инструменты человека

- Нужно чаще мыть их с мылом.
- Регулярно стричь ногти.
- Делать зарядку.
- Играть в подвижные игры с мячом,
- Делать массаж рук, каждого пальчика.



# *Соблюдай чистоту!*

*«От простой воды и мыла  
У микробов тают силы»*



# *Режим дня для школьников*

- 6.30 – пробуждение.
- 6.30-7.00 - утренняя зарядка, туалет
- 7.00-7.20 – завтрак.
- 7.20-7.40 – дорога в школу.
- 8.00-14.00 – занятия в школе.
- 14.00-14.30 – дорога домой.
- 14.30-15.00 – прогулка (отдых).
- 15.00-17.30 – приготовление уроков.
- 17.30-21.00 – ужин, прогулка, занятия по интересам.
- 21.00-21.30 – приготовление ко сну.
- 21.30-6.30 – сон.







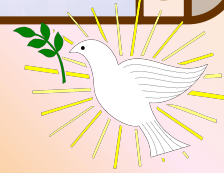
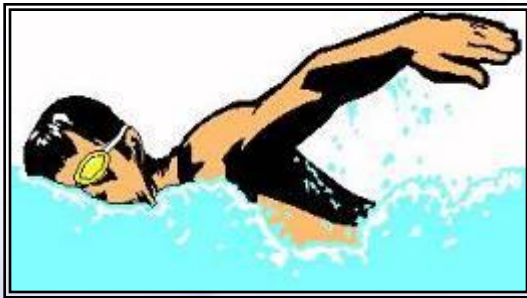
# *Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека*

*Закаливание воздухом.*

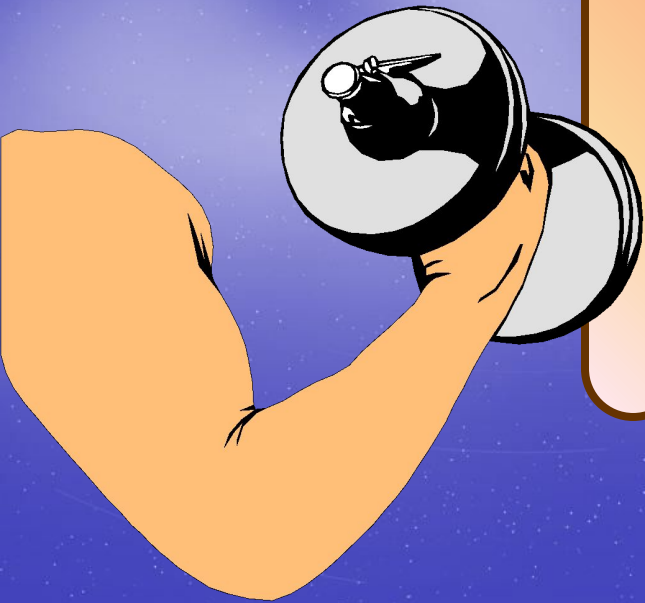


*Закаливание водой.*





*Чтоб с  
болезнями  
справляться  
Надо смело  
закаляться!*



**дороже**

**здоровье**

**золота**



**В**

**ЗДОРОВОМ**

**ТЕЛЕ**

**ЗДОРОВЫЙ**

**ДУХ**

**здоровья**

**чистота**

**залог**

**руках**

**моё**

**здоровье**

**в**

**моих**



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**