



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИИ

В жизни и деятельности людей большое значение имеют ПРИВЫЧКИ.

Если человек привык рано вставать, строго соблюдать режим дня, все делать быстро и хорошо, то и труд для него покажется легче и останется время для отдыха и развлечения.

Привычками называются действия, закрепляющиеся в поведении человека и ставшие его потребностями.



Учись отстаивать
своё мнение
не агрессивно.

Учись сопротивляться
давлению.

Принимая решение,
остановись, подумай,
выбери!

Не делай того, что
вредно для здоровья.

Учись критиковать
конструктивно.



**Раз, два, три четыре пять
Мне уже пора вставать!
Мне уже пора вставать,
И кроватку заправлять.**

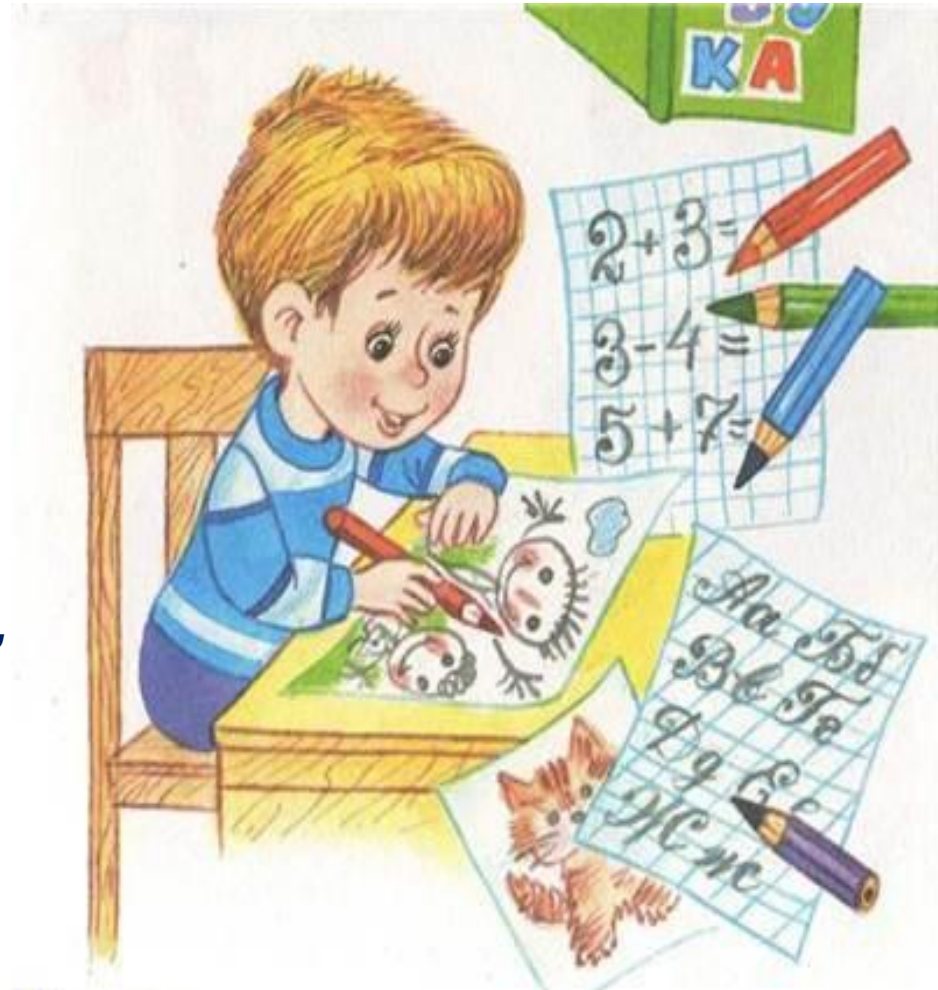
**Умываться, одеваться
И зарядкой заниматься...
Завтрак мне не помешает,
Мама чай всем наливает.**

**Чтобы грамотнее стать...
Надо книжки почитать
И задачи все решить,
Чтоб пятёрку получить!**

**В доме надо мне прибраться,
Да и в школу собираться.
Пообедать и вперёд!
Там меня пятерка ждёт!**

**После школы прогуляться,
Телевизор посмотреть,
Чай попить и спать - в кровать,
Завтра рано мне вставать!**

РЕЖИМ ДНЯ



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

*Соблюдение режима
рабочего дня
значительно
облегчает любую
деятельность,
позволяет
максимально
использовать все
возможности
организма человека.*

Режим дня

- | | |
|---|-------------|
| - Подъем | 7-00 |
| - Гигиенические процедуры,
утренняя гимнастика | 700 - 730 |
| - Завтрак | 730 - 745 |
| - Дорога в школу | 750 - 820 |
| - Пребывание в школе | 830 - 1300 |
| - Дорога из школы | 1305- 1335 |
| - Обед | 1340 - 1400 |
| - Пребывание на открытом
воздухе(прогулка, игры) | 1400 - 1545 |
| - Полдник | 1545 - 1600 |
| - Самостоятельные
учебные занятия | 1600 - 1800 |
| - Вечерняя прогулка | 1800 - 1900 |
| - Ужин | 1900 - 1930 |
| - Работа по дому | 1930 - 2000 |
| - Свободное время
(занятия по интересам) | 2000 - 2100 |
| - Гигиенические процедуры,
подготовка ко сну | 2100 - 2130 |
| - Ночной сон | 21-30 |



*Малыш ты хочешь быть здоров,
Не пить плохих таблеток,
Забыть уколы докторов,
И капли из пипеток.
Чтобы носом не сопеть,
И не кашлять сильно,
Обливайся каждый день,
Лей весьма обильно.
Чтоб в учебе преуспеть,
И была смекалка,
Всем ребятушкам нужна
Водная закалка.*

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА



ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГА



Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде.

Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.



СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

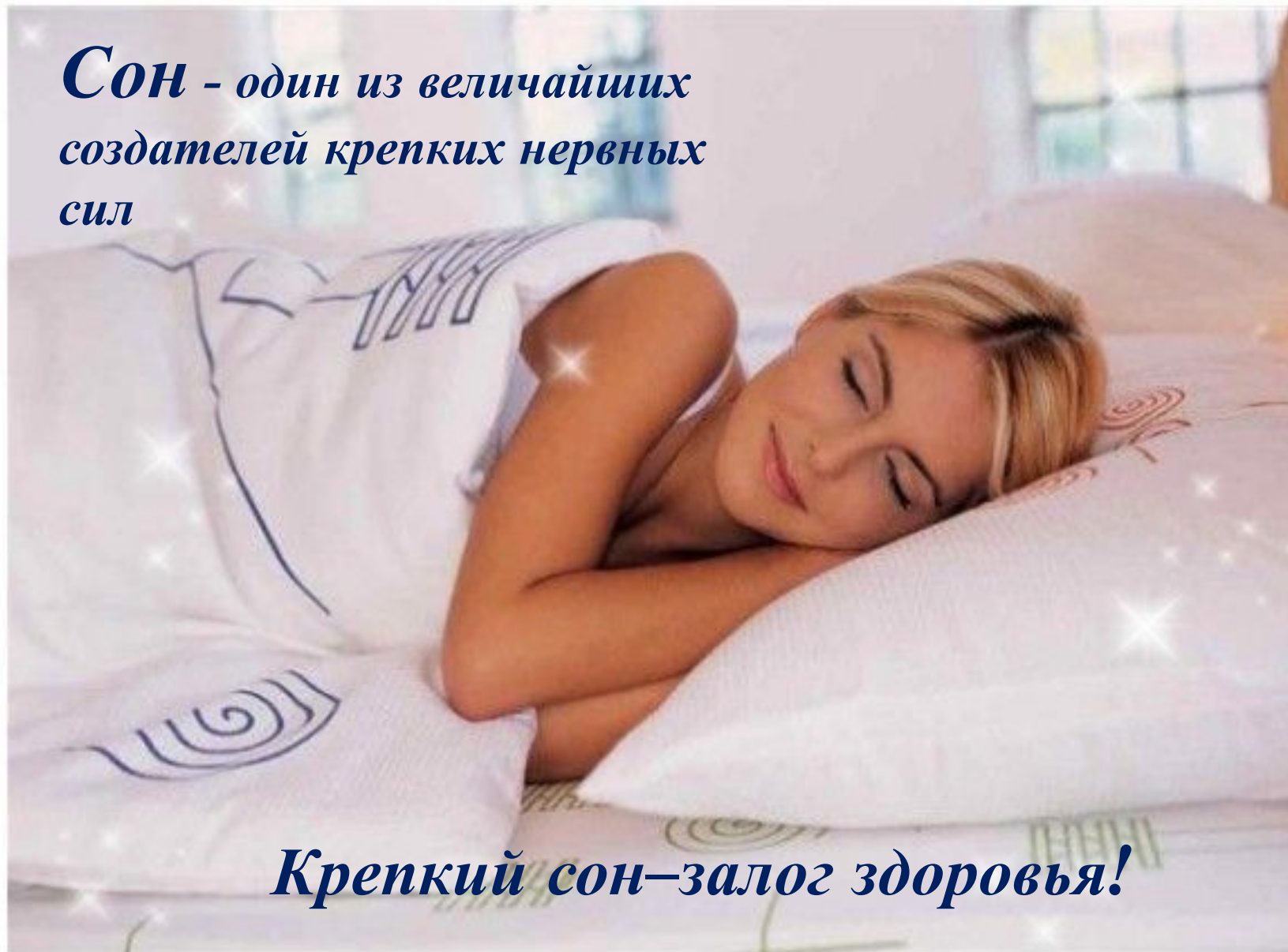


Личная гигиена включает гигиенические правила для людей любого возраста, от младенческого до преклонного, соблюдение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Является частью здорового образа жизни. Уход за кожей, зубами, ногтями, волосами, полостью рта является непременным условием быта современного человека.



КРЕПКИЙ СОН

СОН - один из величайших создателей крепких нервных сил



Крепкий сон – залог здоровья!



СОН

*Вот и тени на стене,
Жёлтая луна в окне.
Не летают птицы,
Сон в мой дом стучится.
Он надел цветной колпак,
В этом деле он мастак!
Притаился
за подушкой
с мягкой розовой
игрушкой.
Мне раскинул одеяло,
Места с ним не будет мало.
Колыбельную споёт,
А к утру опять уйдёт!*



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Пирамида питания



Стабильная работа всего организма, полноценное усваивание всех полезных веществ и элементов, быстрое и правильное протекание процессов обмена в системе пищеварения – залог и гарантия крепкого здоровья и высокого иммунитета.



ЕШЬТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ.

ЕШЬТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ-

ЭТО ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ.

ВАС СПАСУТ

ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ.

НЕТ ВКУСНЕЙ ИХ

И ПОЛЕЗНЕЙ.

ПОДРУЖИТЕСЬ

С ОВОЩАМИ,

И С САЛАТАМИ И ЩАМИ.

ВИТАМИНОВ В НИХ

НЕ СЧЕСТЬ.

ЗНАЧИТ, НУЖНО ЭТО ЕСТЬ!





ДОБРЫЕ ДЕЛА

**А как нам добрые слова нужны!
Не раз мы в этом убедились
сами,
А может не слова — дела
важны?
Дела — делами, а слова —
словами.**

**Они живут у каждого из нас,
На дне души до времени хранимы,
Чтоб их произнести в тот самый
час,
Когда они другим необходимы.**
М. Лисянский



ДОБРЫЕ ДЕЛА

"Не одежда красит человека, а его добрые дела"

**Спешите
делать добро**



ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



**Самое
действенное
лекарство для
физического
здоровья есть
бодрое и
веселое
настроение
духа.**



ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Активные занятия спортом будут поддерживать здоровье или давать больше иммунитета для организма, тем самым защищая его от различных болезней



ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Прогулки пешком на свежем воздухе оказывают очень полезное влияние на организм человека. Помимо общего укрепляющего воздействия происходит ряд изменений: учащается дыхание, усиливается работа сердца, кровеносная система работает лучше.



Зарядка

*Делать
ежедневно
утреннюю
зарядку
необходимо
каждому
человеку.*



***ЗАРЯДКА УЛУЧШАЕТ РАБОТУ СЕРДЦА И ЛЕГКИХ, РАЗВИВАЕТ
КОСТНО-МЫШЕЧНУЮ ТКАНЬ, УКРЕПЛЯЕТ ОБЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ
ОРГАНИЗМА.***

ЗАРЯДКА

**Мы ногами топ, топ
Мы руками хлоп, хлоп
Мы глазами миг, миг
Мы плечами чик, чик
Раз сюда, два сюда
(повороты туловища вправо и влево)
Повернись вокруг себя
Раз присели, два привстали
Сели, встали, сели, встали
Словно ванькой-встанькой стали
А потом пустились вскачь
(бег по кругу)
Будто мой упругий мяч
Раз, два, раз, два
(упражнение на восстановление дыхания)
Вот и кончилась игра.**



Рано утром физзарядку
Все начнут по распорядку: ✓

У каждого успешного человека есть свои секреты, но многих из них объединяют полезные привычки, которые помогли им стать сильными, счастливыми и успешными.

