

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ



Здоровье -  
это красота.

Здоровье - это  
то, что нужно  
беречь.

Здоровье -  
это сила и  
ум.

Здоровье -  
это долгая  
счастливая  
жизнь.



Здоровье -  
это самое  
большое  
богатство.

Здоровье  
нужно всем -  
и детям, и  
взрослым, и  
даже  
животным.

Здоровье - это  
когда ты весел  
и у тебя всё  
получается.

# «Чисто жить - здоровым быть!»



«Одеяло убежало,  
улетела простыня,  
и подушка как лягушка  
ускакала от меня...»

«Мылом, мылом  
Мылом, мылом  
Умывался без конца,  
Смыл и ваксу  
И чернила  
С неумытого лица...»



# Правила заботы о чистоте своего тела

- В кране нам журчит водица:  
«Мойте чище ваши ... **лица**»



-Разгрызёшь стальные трубы,  
Если чисто чистишь ... **зубы**

-Превратятся скоро в когти  
Неподстриженные ... **ногти.**



- В бане целый час потела –  
Лёгким, чистым стало ... **тело.**

- Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с ... **МЫЛОМ.**



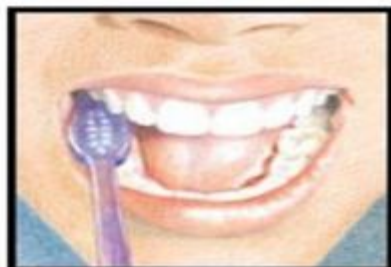
# Правила чистки зубов



1 Располагайте зубную щетку под углом к линии десен. Основное движение при чистке зубов - выметающее (от десны к краю зуба). Очистите все внешние поверхности зубов.



2 С помощью выметающих движений почистите внутренние поверхности всех зубов.



3 Почистите жевательную поверхность каждого зуба.



4 Кончиком щетки почистите внутреннюю поверхность верхних и нижних передних зубов.



5 Не забудьте почистить язык!

«Вход неряхам запрещён».



«Кто аккуратен, тот людям приятен!»

«Кто аккуратен, тот людям приятен!»

12 6 10 11 8 11 1 - 5 1 7 8 3 5 4 8 9 8 2 13 14!

А	В	Г	Д	З	И	Л	О	Р	С	Т	Ч	Ь	Я
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Чистота – залог здоровья!

# «Слабеет тело без дела»

Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять -  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать.







# Режим дня

7.00 - подъём, уборка постели

7.10 - зарядка, умывание

7.30 - завтрак

7.40 - дорога в школу

8.00 - 13.00 - учёба в школе

13.00 - обед

13.30 - прогулка

15.00 - 16.30 - самоподготовка

16.30 - полдник

17.00 - игры, отдых

18.30 - ужин

19.00 - чтение книг, отдых

21.00 - подготовка ко сну

21.00 - 7.00 - сон



# Физминутка



# «Занимайся, закаляйся, и болеть не собирайся!»

Спорт – забава,  
Спорт – здоровье,  
Спорт – игра,  
Физкульт – Ура!



«КТО КУРИТ ТАБАК - ТОТ САМ СЕБЕ ВРАГ»



# «Береги здоровье смолоду!»

Забота о  
чистоте  
своего тела



Закаливание  
и занятия  
спортом



## Здоровый образ жизни

Рациональное  
питание



Отказ от  
вредных  
привычек

Правильный  
режим дня





# Пословицы про здоровье

✓ Здоровье дороже всякого золота.

✓ В здоровом теле здоровый дух.

✓ Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - все потерял.

✓ Чистота - залог здоровья.



✓ Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.

✓ Богатство - на месяц, здоровье навсегда.

✓ Береги платье снову, а здоровье смолоду.



Мы за здоровый образ жизни!