



СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ



**ПОПОВА ВЕРА НИКОЛАЕВНА
УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
МБОУ «КИШЕРТСКАЯ СОШ»**



**Я желаю вам, ребята,
быть здоровыми всегда,**



**Но добитися результата
невозможно без труда.**

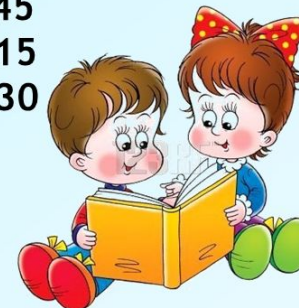


Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить, Знают все мои друзья, должен быть режим у



Режим дня школьника

Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



**Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.**



Ну а утром не лениться — на зарядку становиться!



Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,



Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,



У здоровья есть враги, С ними дружбы не водите!

скука

ЗЛОСТЬ



уныние

ГНЕВ



Среди них тихоня лень,
С ней боритесь каждый день.



Чтобы ни один микроб не попал случайно
в рот,
Руки мыть перед едой, нужно мылом и
водой.



На плите сварилась каша.
Где большая ложка наша?
Я тебе перед едой
Лапы вымою водой.

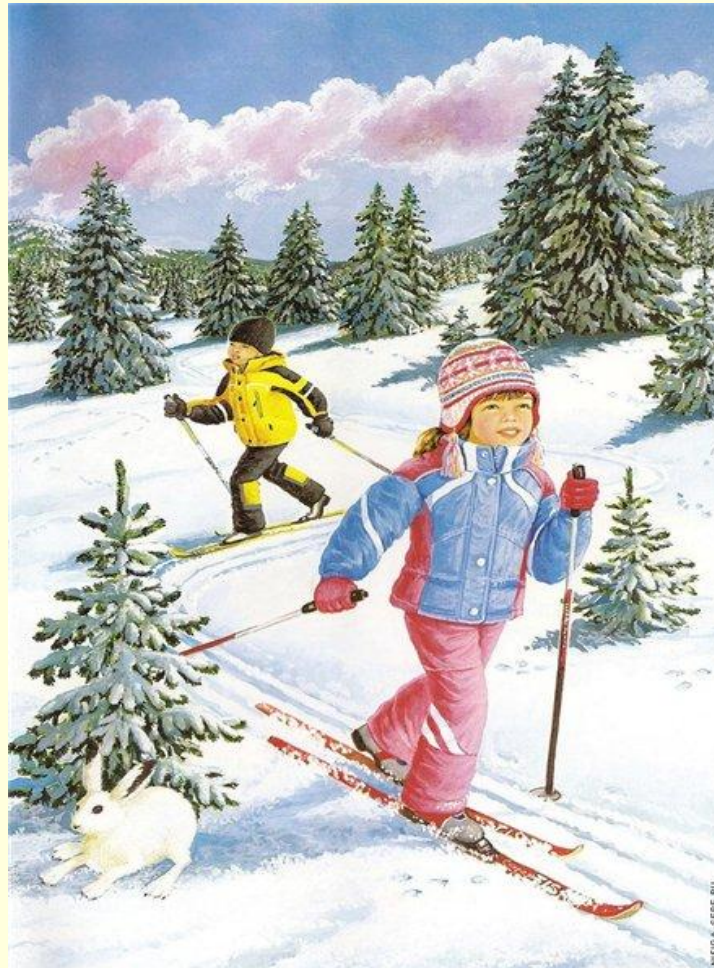


**Ешьте овощи и фрукты, рыбу,
молокопродукты**

Вот полезная еда, витаминами полна!



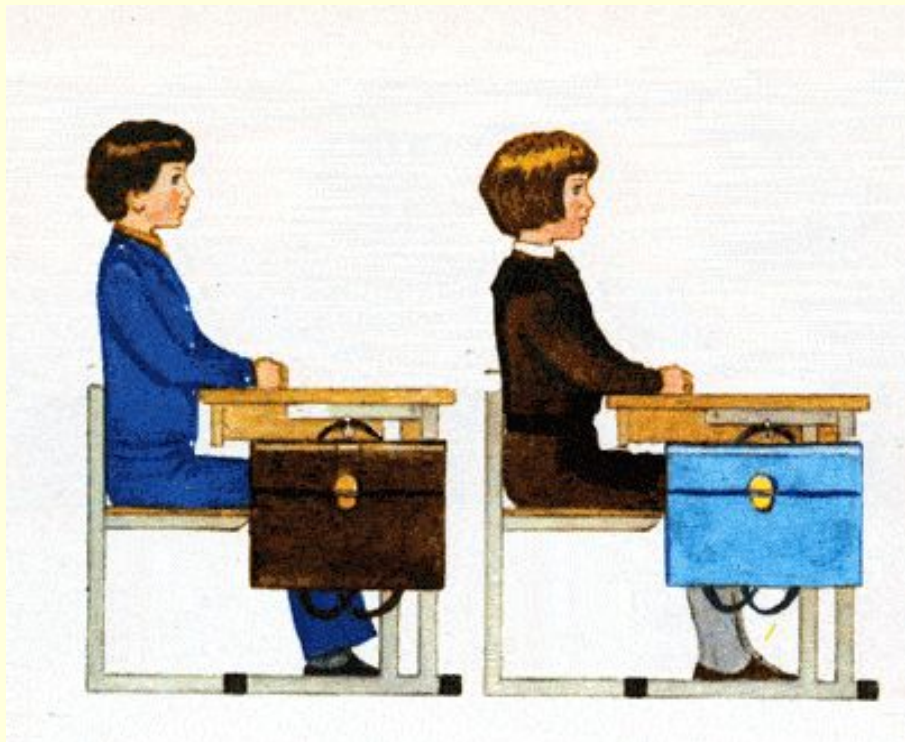
На прогулку в лес ходите,
Свежим воздухом дышите.



Только помните, друзья, при уходе
Одевайтесь по погоде!



**Правильно всегда сидите,
За осанкою следите.**



Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.



И для тела и души Спортом заниматься.



Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,



**Знай, к врачу тебе
пора.
Он поможет нам**



**Вот все добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!**



 Yeni.az



Информационные источники.

- [Горбунова Н.А. Воспитательная работа в 4 классе.- Волгоград: ООО «Экстремум»,2004.](#)
- [http://koin.ru.](http://koin.ru)
- <http://o-motocycle.livejournal>
- <http://musa.ru.com/kartinki-pr>
- <http://www.itle-big-biggest.org>
- <http://www.forum-grad.ru/forum...>
- <http://www.solreal.ru/raspisan...>
- <http://mistergid.ru/children/o...>
- <http://www.krasotulya.ru/telo/...>

