



# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ



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



Я желаю вам, ребята,  
быть здоровыми всегда,



**Но добитися результата  
невозможно без труда.**

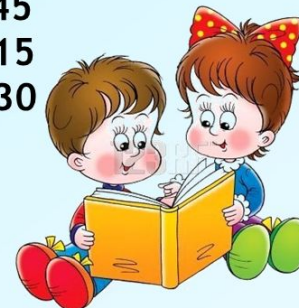


# Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить, Знают все мои друзья, должен быть режим у



## 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.

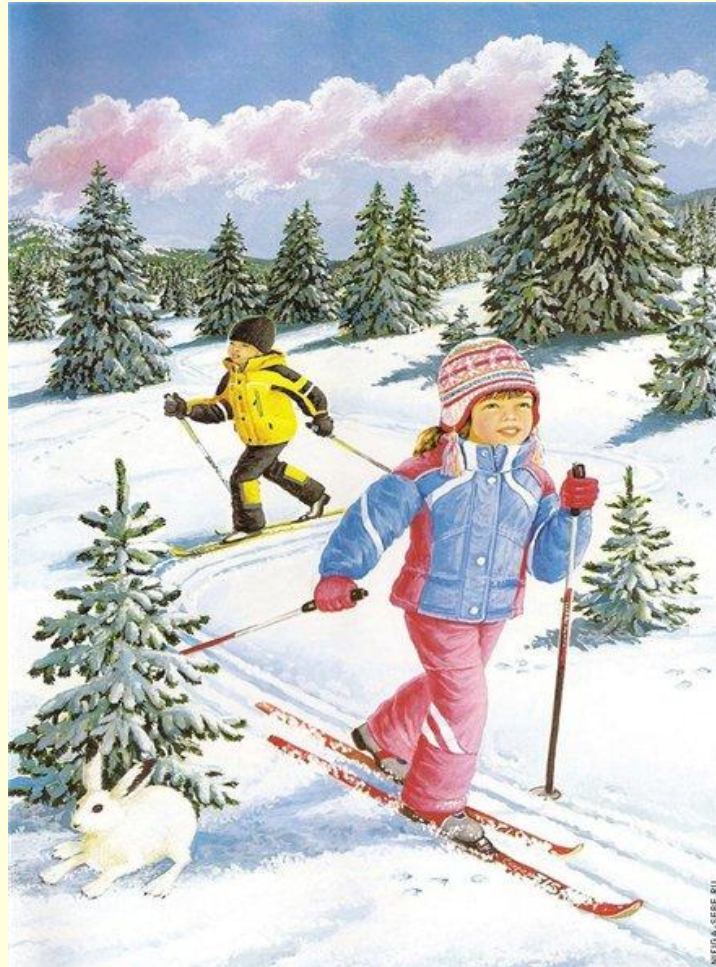


**Ешьте овощи и фрукты, рыбу,  
молокопродукты**

**Вот полезная еда, витаминами полна!**



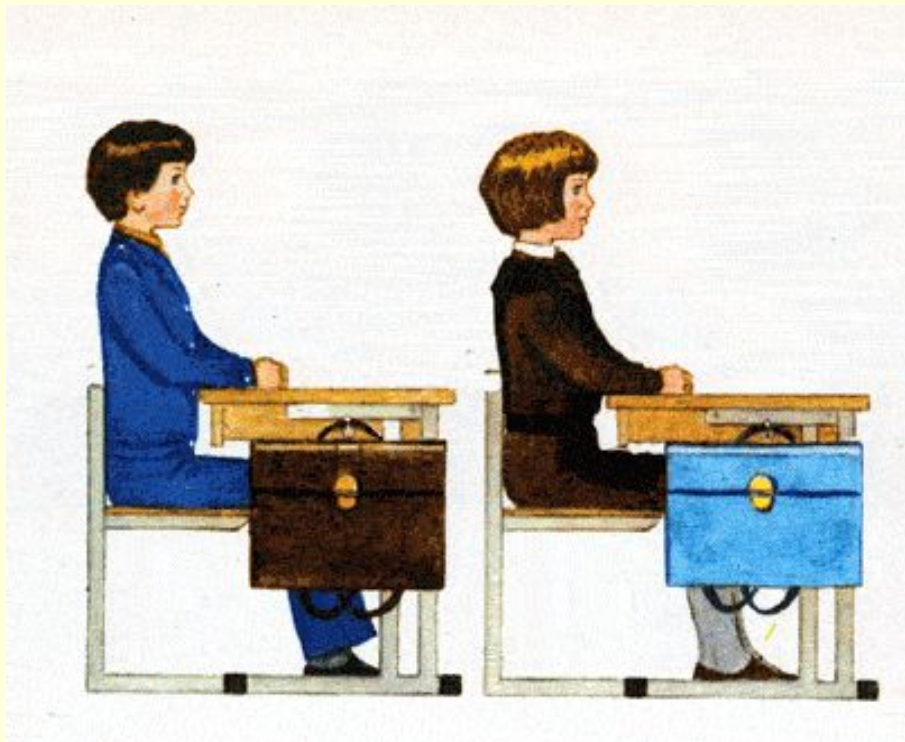
На прогулку в лес ходите,  
Свежим воздухом дышите.



Только помните, друзья, при уходе  
Одевайтесь по погоде!



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



Чтоб здоровым, крепким быть,  
Надо развиваться.





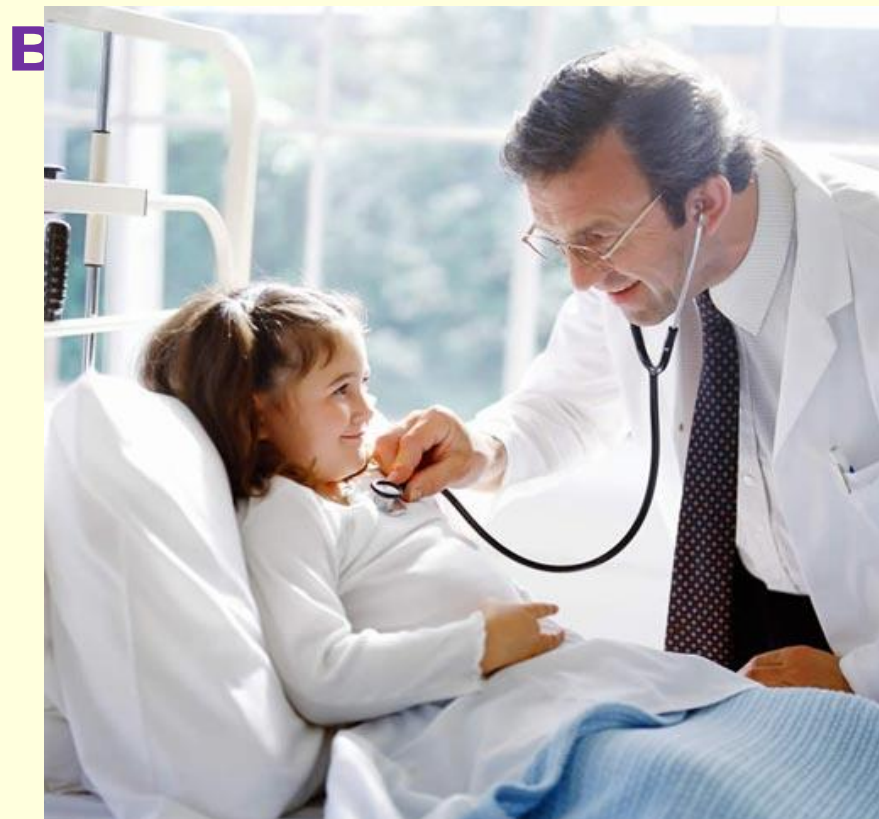
# И для тела и души Спортом заниматься.



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!**



## 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/...>

