




Расти

здоровым



Получен от природы дар –
Не мячи и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз –
Здоровье. Очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье надо сохранить.
А как? Сейчас я вам скажу,
Что знаю – все вам расскажу.

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



Пословицы

- Упустишь минутку – потеряешь час.
- Кто поздно встает, тот дня не видит.
- Кто много хочет знать, тому мало надо спать.
- Работаешь сидя – отдыхай стоя.
- Кончил дело – гуляй смело.

Загадка

- У двух матерей
- По пяти сыновей,
- Одно имя всем.



Советы

Всегда мой руки после уборки комнаты, посещения туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.

- Сильно намочите руки, пользуйтесь мылом.
- Намыливайте руки с обеих сторон.
- Намыливайте руки между пальцев.
- Полощите руки чистой водой.
- Вытирайте руки насухо полотенцем.



От простой
воды и мыла
у микробов
тают силы.

Загадка

- Брат с братом
через дорожку
живут,
- А друг друга не
видят.



Советы

- Не читать лёжа.
- Не читать в транспорте.
- Смотреть телевизор не более 1 – 1,5 часов в день.
- Сидеть не ближе 3 метров от телевизора.
- При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- Делать гимнастику для глаз.
- Оберегать глаза от попадания инородных тел.

Загадка

- Отворю я хлевец,
- Выпущу белых овец



Советы

- Чистить зубы два раза в день – утром и вечером.
- Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.
- Если заболел зуб – надо идти к врачу.



Друзья

здоровья.

Черных ягод пышный куст – Хороши они на вкус !



За кудрявый хохолок
Лису из норки поволоок.
На ощупь очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.



Круглое, румяное,
Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки.




Скинули с Егорушки
Золотые перышки –
Заставил Егорушка
Плакать и без горюшка.



Уродилась я на славу
Голова бела кудрява
Кто любит щи,
Меня ищи.





Золотые правила ПИТАНИЯ.


- Не переешьте.
- Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Перед приемом пищи сделайте 5 – 6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех кто участвовал в создании продуктов из которых приготовлена пища.



Если хочешь

быть

здоров...



▪ Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату и делай зарядку.

Утром умывайся, чисти зубы, мой уши и шею.

Приучайся обтираться после зарядки до пояса водой комнатной температуры.

Перед сном хорошо проветривай комнату.



Всегда мой руки перед едой, и после посещения туалета.

Коротко стриги ногти на руках и ногах.

Научись пользоваться носовым платком.

При чихании и кашле отворачивайся, прикрывая рот носовым платком.

Содержи в порядке волосы: они должны быть аккуратно подстрижены и причесаны.





Спасибо за внимание!
