

Твоё здоровье - В ТВОИХ руках

Материал для урока
здоровья



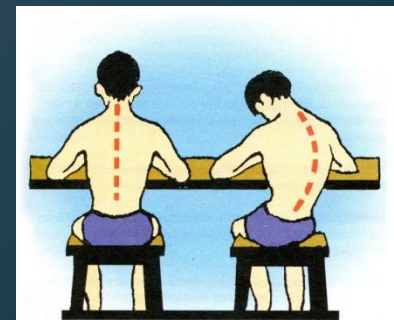
ГБОУ СОШ №404 Колпинского
района
учителя Дружинина И.В., Шарко О.А.

Общие правила сохранения и укрепления здоровья

- 1. Соблюдение гигиенических норм
- 2. Активная двигательная деятельность
- 3. Закаливание
- 4. Правильное питание

Соблюдение гигиенических норм

- Умываться
- Чистить зубы два раза в день
- Мыть руки перед едой, после улицы, после игры с животными
- Проветривать помещение
- Следить за осанкой



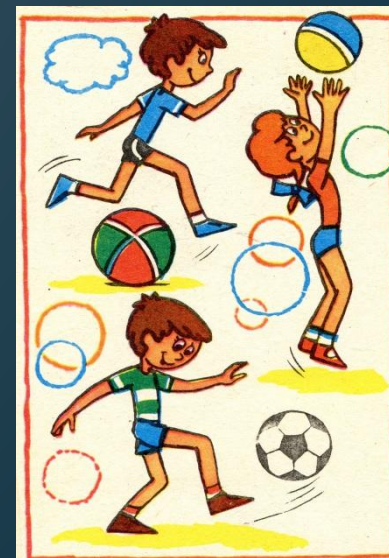
Осанка и посадка слева — правильная, справа — неправильная.

- Выполнять физкультминутки на уроках и при выполнении домашнего задания
- Соблюдать режим дня
- Соблюдать режим труда и отдыха
- Спать не менее 9 часов в сутки



Активная двигательная деятельность

- Делать зарядку
- Заниматься физкультурой и спортом
- Гулять на свежем воздухе
- Играть в подвижные игры
- Выполнять физкультминутки на уроках
- и при выполнении домашнего задания



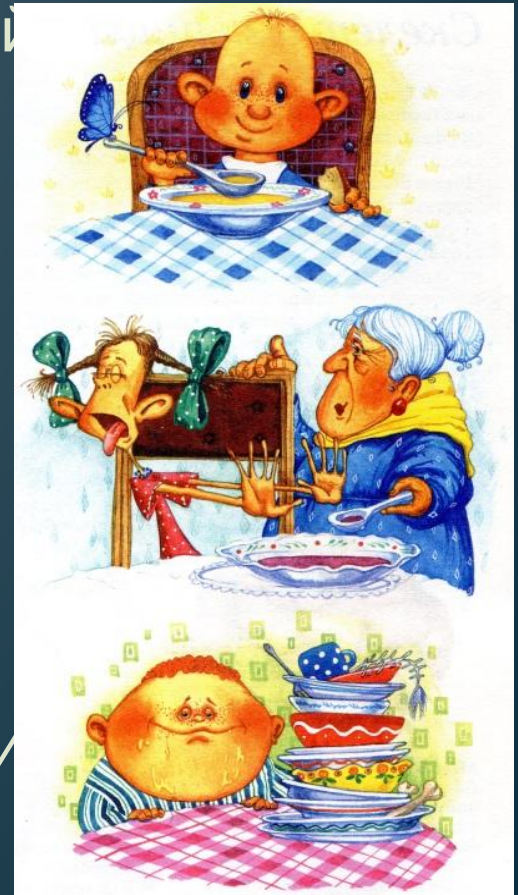
Закаливание

- Обтираться влажным полотенцем или обливаться водой (сначала прохладной, постепенно переходя к холодной)
- Принимать воздушные ванны
- Принимать солнечные ванны
- Промывать нос солёной водой



Правильное питание

- Пища должна быть не только вкусной
- но и полезной, богатой витаминами
- Необходимо есть фрукты и овощи
- Питаться надо в одно и то же время
- (желательно 5 раз в день)
- Следует употреблять соки, морсы и компоты (желательно ежедневно).



**Помни:
твоё здоровье
в твоих руках
Будь здоров!**