

Хорошо если есть его много.
Но за деньги его не купить,
Не страшна с ним любая
дорога,
С ним приятно и весело жить.
А когда вдруг его не хватает,
Атакует ужасный недуг,
Процедуры нам врач
назначает,
И мрачнеет природа вокруг

Здоровье



Пословицы о здоровье

- Здоровье дороже денег!
- Здоров будешь, всего добудешь!
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровье не купишь, его разум дарит.
- Здоровье дороже богатства.



Артур Шопенгауэр

«Здоровый нищий
богаче короля».

«Толковый словарь» Ожегова

«Здоровье - правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие».



Режим дня школьника



Режим дня - это форма
организации деятельности
человека в течение суток.



Расставьте по порядку!



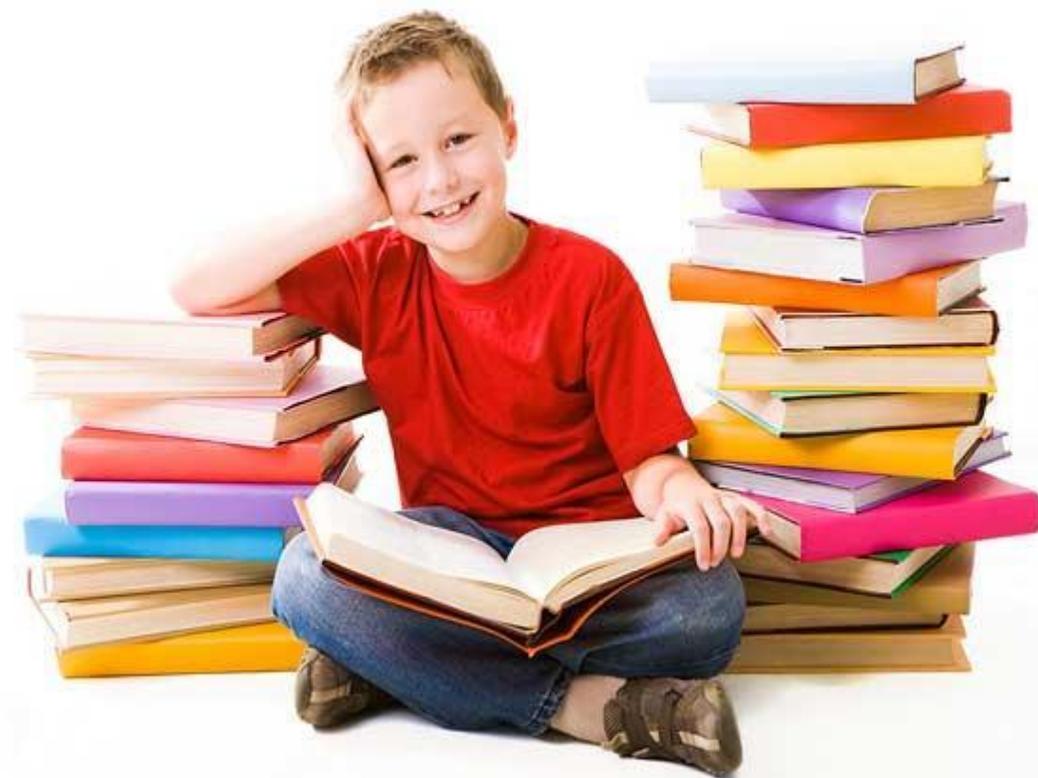
Пробуждение-	7.00
Дорога в школу -	8.2 0- 8.3 0
Занятия в школе -	9.00- 12. 45
Прогулка -	13.3 0 - 14.30
Утренняя зарядка, туалет -	7.00 - 7.30
Завтрак -	7.30 - 7.50
Приготовление уроков -	14.30-17.30
Ужин, прогулка, свободные занятия -	17.30 - 21.00
Приготовление ко сну -	21.00
Сон-	21.30-7.00
Дорога из школы домой -	12.4 5- 13.00
Обед-	13.0 0-13.30

Проверим себя!

Пробуждение-	7.00
Утренняя зарядка, туалет -	7.00 - 7.30
Завтрак -	7.30 - 7.50
Дорога в школу -	8.20-8.30
Занятия в школе -	9.00- 12.45
Дорога из школы домой -	12.45 - 13.00
Обед-	13.00-13.30
Прогулка -	13.30 - 14.30
Приготовление уроков -	14.30-17.30
Ужин, прогулка, свободные занятия -	17.30 - 21.00
Приготовление ко сну -	21.00 – 21.30
Сон-	21.30-7.00

Нормальные значения компонентов режима дня:

- сон - не менее 8 часов;
- активный отдых на воздухе - не менее 1,5 часов;
- гигиенические процедуры - до 1 часа;
- работа по дому - 1,5 часа;
- еда - 1 час;
- чтение, телевизор, компьютер (суммарно) - до 1,5 час
- занятия в школе и дорога в школу - 8 часов;
- домашние занятия - до 3,5 часов;
- дополнительные занятия - до 1,5 часов.



Спать нужно в тихом нежарком помещении.

Перед сном нужно много двигаться и играть в шумные игры.

Для сна нужно надевать свободную одежду.

Перед сном желательна прогулка на свежем воздухе.

Комната должна быть душной и тёплой.

Необходимо ложиться спать в одно и то же время.

- не слушай громкую музыку перед сном;
- не передай за ужином, так как сон в этом случае будет беспокойным;
 - не играй в шумные игры и не смотри боевики и криминальные новости, займись занятиями, успокаивающими нервную систему;
 - не забывай про водные процедуры перед сном и свежий воздух в комнате;
 - выключи свет, телевизор.



Здорово

быть здоровым!!!



Т. Н. Яблонская
«Утро».

С. Я. Маршак:

«Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути -
Главнейшее условие.

Пусть каждый день и каждый
час

Вам новое добудет.

Пусть добрым будет ум у вас,
А сердце умным будет...»

Спасибо за
внимание!

