

Правила поведения и здоровье

Режим дня



Пробуждение и подъём – 7.00

Утренняя гимнастика, уборка
постели, умывание до 7.30

Утренний завтрак до 7.50

Дорога в школу, начало занятий 8.30

Пребывание в школе до 12.00 или 13.00
(завтрак на большой перемене)

Режим дня

Дорога домой, обед

Послеобеденный отдых, помощь по дому

Приготовление уроков

Свободное время, включая ужин, чтение,
просмотр телепередач, приготовление
ко сну, вечерний туалет.

Сон с 22.00 до 7.00



Питание

Еда в определённые часы способствует хорошему усвоению пищи, нормальной жизнедеятельности всего организма, сохранению его здоровья на будущее





Витамины

В овощах и фруктах витамины

Витамин А Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я!

Если вы хотите быть сильными, не хотите Огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я!

Витамин С

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, вам нужен я!

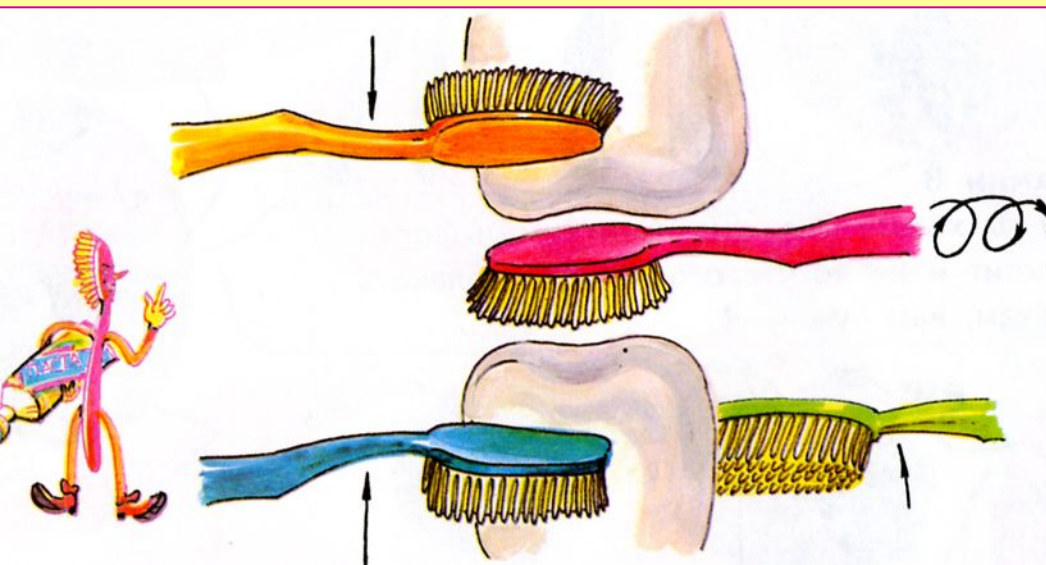
Витамин В



Не забывайте перед едой мыть
фрукты и овощи!

Почему нужно мыть руки и чистить
зубы!

Чистить зубы нужно два раза в день –
утром и вечером!



Если ученик внимателен на уроке, напряжённо и собранно работает в течение урока – учебный материал усваивается хорошо.

Значит, ему придётся потратить меньше времени на подготовку домашних заданий. Больше времени останется на отдых и прогулки, на занятия любимым делом.



Вывод:

Соблюдая определённые правила поведения мы сохраним своё здоровье.

Режим
дня

Правильное
питание

Хорошее
поведение
на уроках

Правила
гигиены