

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Устьянская средняя общеобразовательная школа"

Будь здоров! 5 шагов к здоровью



Здоровье -  
это красота.

Здоровье - это  
то, что нужно  
беречь.

Здоровье -  
это сила и  
ум.

Здоровье -  
это долгая  
счастливая  
жизнь.



Здоровье -  
это самое  
большое  
богатство.

Здоровье  
нужно всем -  
и детям, и  
взрослым, и  
даже  
животным.

Здоровье - это  
когда ты весел  
и у тебя всё  
получается.

# «Чисто жить - здоровым быть!»



«Одеяло убежало,  
улетела простыня,  
и подушка как лягушка  
ускакала от меня...»

«Мылом, мылом  
Мылом, мылом  
Умывался без конца,  
Смыл и ваксу  
И чернила  
С неумытого лица...»





# Правила заботы о чистоте своего тела

- В кране нам журчит водица:  
«Мойте чище ваши ... **лица**»



-Разгрызёшь стальные трубы,  
Если чисто чистишь ... **зубы**

-Превратятся скоро в когти  
Неподстриженные ... **ногти.**



- В бане целый час потела –  
Лёгким, чистым стало ... **тело.**

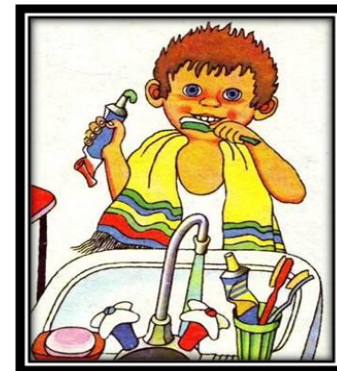
- Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с ... **МЫЛОМ.**



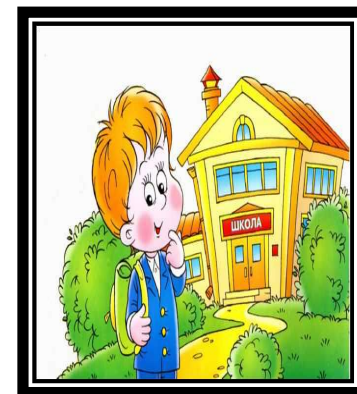
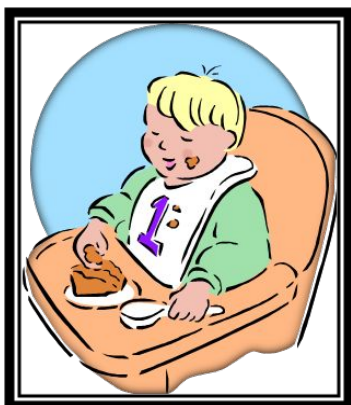
«Вход неряхам запрещён».



«Кто аккуратен, тот людям приятен!»



## УТРЕННЯЯ ЭСТАФЕТА



# ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

- 1. Умываться по утрам и вечерам**
- 2. Чистить зубы нужно 2 раза в день**
- 3. Ежедневно расчесывать волосы**
- 4. Стричь вовремя ногти.**



«Кто аккуратен, тот людям приятен!»

12 6 10 11 8 11 1 - 5 1 7 8 3 5 4 8 9 8 2 13 14!

А	В	Г	Д	З	И	Л	О	Р	С	Т	Ч	Ь	Я
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Чистота – залог здоровья!

# «Слабеет тело без дела»

Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять -  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать.





# Режим дня

7.00. 7.10- *подъём, уборка постели*

7.00.-7.20.- *зарядка*

7.20.-7.30.- *утренний туалет*

7.30.-8.00.- *завтрак*

8.00.-8.30.- *дорога в школу*

8.30.-1330.- *занятия в школе*

13.30.-14.00.- *обед*

14.00.-15.00.-*отдых,прогулка,посещение секций, кружков.*

15.00.-16.30.- *выполнение домашнего задания.*

16.30.-17.00.- *полдник*

17.00.-18.30.- *вечерняя прогулка, помощь по дому.*

18.30.-19.00.- *ужин*

19.00.-21.00.- *спокойные игры, телепередачи.*

21.00.-21.30.- *подготовка ко сну*

21.30.-7.00.-*сон*





# Режим дня

7.00. 7.10- *подъём, уборка постели*

7.00.-7.20.- *зарядка*

7.20.-7.30.- *утренний туалет*

7.30.-8.00.- *завтрак*

8.00.-8.30.- *дорога в школу*

8.30.-1330.- *занятия в школе*

13.30.-14.00.- *обед*

14.00.-15.00.-*отдых,прогулка,посещение секций, кружков.*

15.00.-16.30.- *выполнение домашнего задания.*

16.30.-17.00.- *полдник*

17.00.-18.30.- *вечерняя прогулка, помощь по дому.*

18.30.-19.00.- *ужин*

19.00.-21.00.- *спокойные игры, телепередачи.*

21.00.-21.30.- *подготовка ко сну*

21.30.-7.00.-*сон*



# Физминутка



# «Занимайся, закаляйся, и болеть не собирайся!»

Спорт – забава,  
Спорт – здоровье,  
Спорт – игра,  
Физкульт – Ура!



Питайся правильно - и лекарство не надобно!



# «ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ»

Есть необходимо каждый день в одно и то же время.

Есть необходимо каждый день в одно и то же время

Перед едой надо вымыть руки с мылом.

Перед едой надо вымыть руки с мылом.

Есть надо продукты, полезные для здоровья.

Есть надо продукты, полезные для здоровья.

Есть не торопясь.

Есть не торопясь.

Не объедаться.

Не объедаться.

Сладости только после основной еды.

Сладости только после основной еды.



«КТО КУРИТ ТАБАК - ТОТ САМ СЕБЕ ВРАГ»



# «Береги здоровье смолоду!»

Забота о  
чистоте  
своего тела



Закаливание  
и занятия  
спортом



## Здоровый образ жизни

Правильное  
питание



Отказ от  
вредных  
привычек

Соблюдение  
режима дня





Мы за здоровый образ жизни!