

**«Здоровье  
приходит  
золотниками, а  
уходит пудами»**

● **«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее богатого, но больного короля».**

- **Красивый Бледный  
Толстый**
- **Сутулый Румяный  
Крепкий**
- **Сильный Страшный  
Неуклюжий**
- **Ловкий Стройный  
Подтянутый**

«Кто жить умеет по  
часам

И ценит каждый час,  
Того не надо по утрам  
Будить по десять раз».

- **Примерный режим дня школьника**

7.00 – подъем, зарядка, уборка постели, посещение туалета.

7.30 – 7.50 – первый завтрак, дорога в школу.

8.30 – 14.00 – уроки в школе, с включенным вторым завтраком в школе

14.00 – 14.30 – дорога из школы, совмещенная с прогулкой.

15.00 – 15.30 – домашний горячий обед.

16.30 – 17.00 – послеобеденный отдых.

17.30 – 18.30 – приготовление домашнего задания с включенным полдником .

18.30 – 19.30 – прогулка или свободное время.

19.30 – 20.00 – ужин и свободное время.

- 20.00 – 19.30 – подготовка ко сну.

Дополни правила:

- **спать не менее ... часов;**
- **есть ... раз в день;**
- **проводить на воздухе не менее .... часов;**
- **чередовать учёбу и работу с ...;**

**«Я люблю покушать  
сытно**

**Много, вкусно,  
аппетитно.**

**Ем я всё и без разбора  
Потому что я ...»**

- мыть руки перед едой;**
- есть маленькими кусочками, не торопиться;**
- не переедать;**
- не разговаривать;**
- мыть фрукты и овощи.**



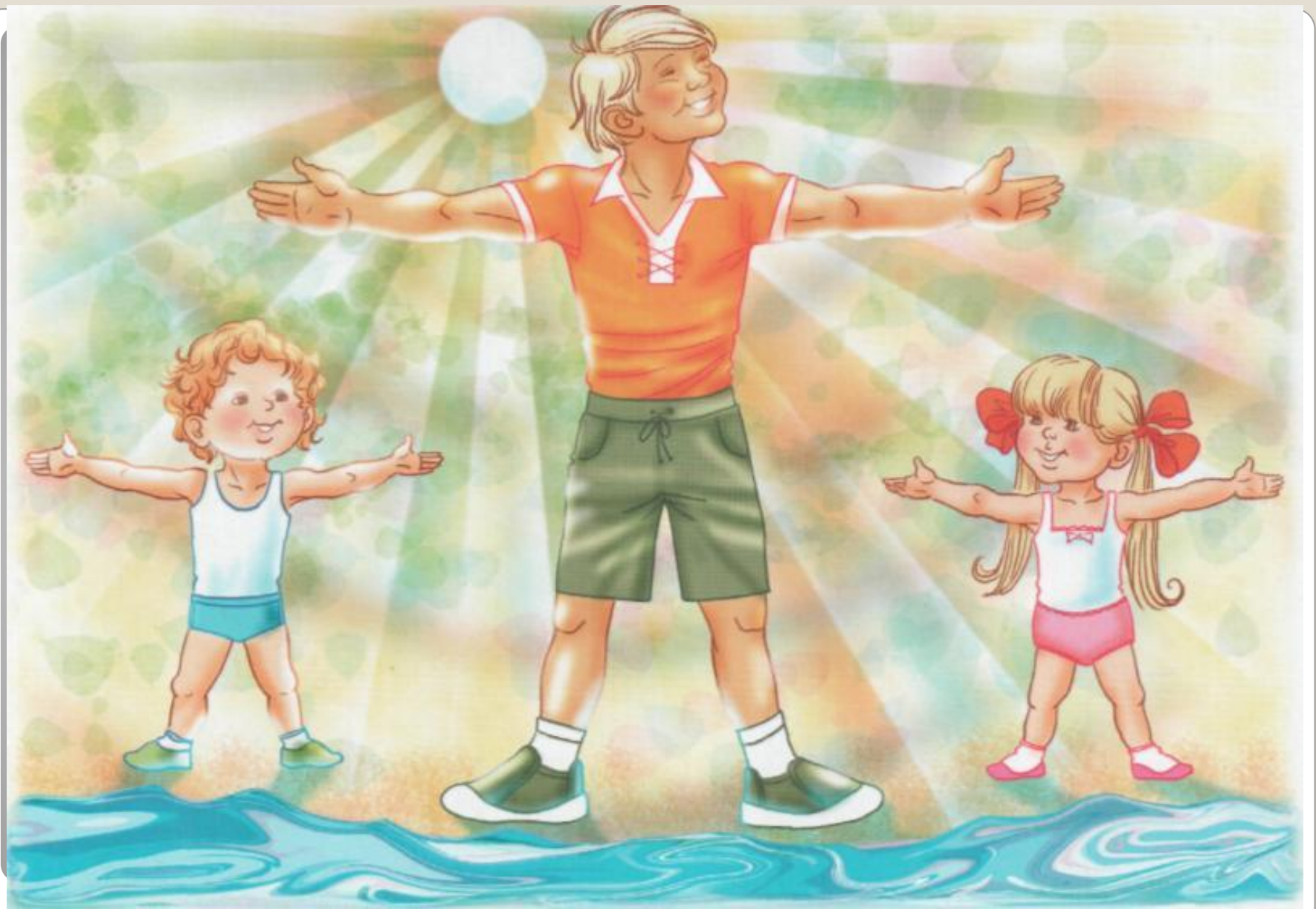




*Если хочешь быть здоров - закаляйся!*

Naxodka.od.ua





- В здоровом теле ...**здоровым быть.**
- Богатство на месяц –**денег.**
- Здоровье дороже ... **здоровье .....на  
ВСЮ ЖИЗНЬ.**
- Спорт любить - .....**здоровый дух.**

- **«Хочешь быть сильным – бегай!**
- **Хочешь быть здоровым – бегай!**
- **Хочешь быть умным – бегай!»**

**ше...ка...ль**

**о...шка...ды**

**бр...ХИТ...ОН**

**Каждый твёрдо должен знать:  
Здоровье надо сохранять.  
Нужно правильно питаться,  
Нужно спортом заниматься.  
Руки мыть перед едой,  
Зубы чистить, закаляться  
И всегда дружить с водой.  
И тогда все люди в мире  
Долго-долго будут жить.  
И запомни : ведь здоровье  
В магазине не купить!**