

**«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 менеечасов;**
- 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.**

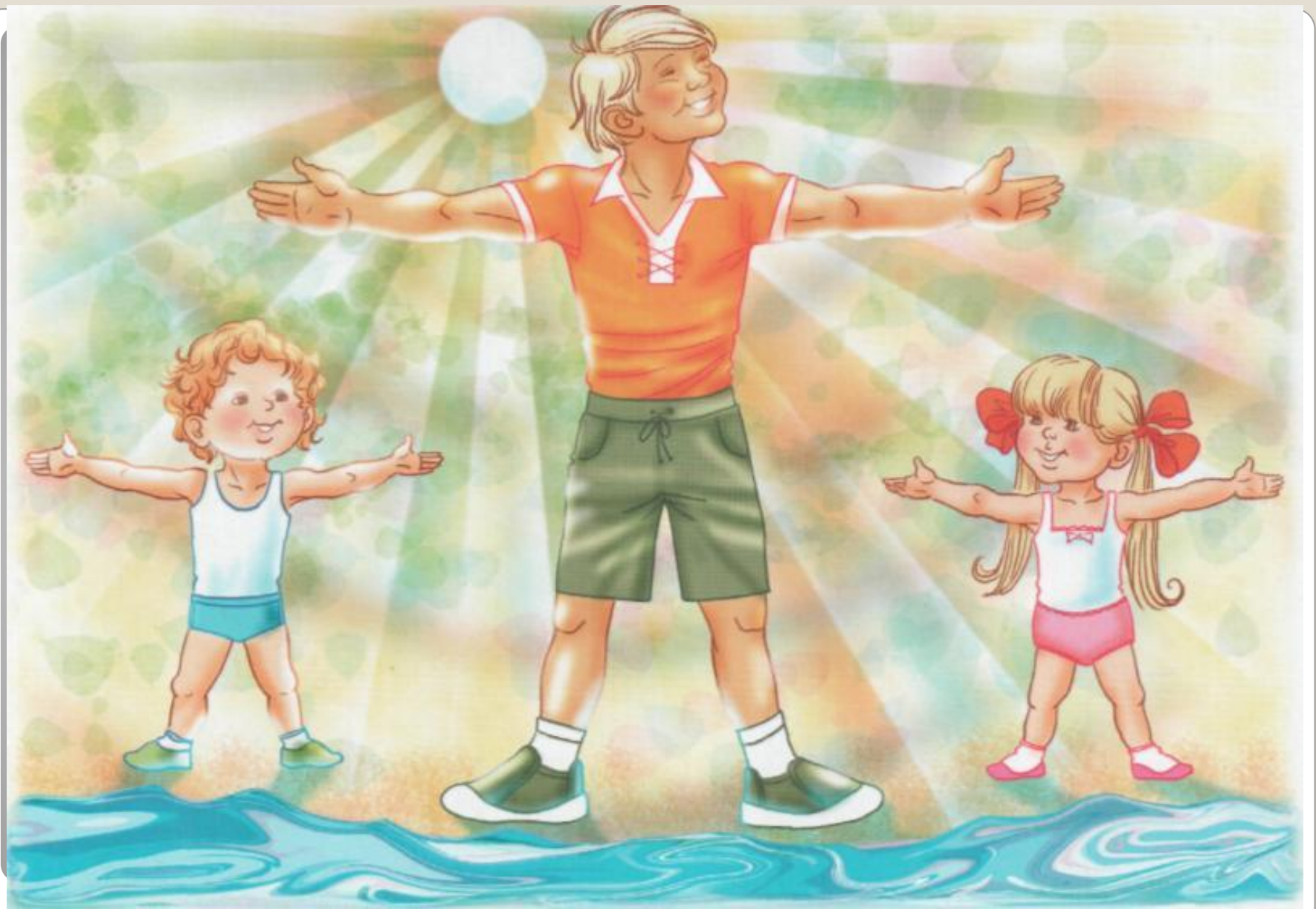




Если хочешь быть здоров-закаляйся!

Naxodka.od.ua





- В здоровом теле ...**здоровым быть.**
- Богатство на месяц –**денег.**
- Здоровье дороже ... **здоровьена
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!**