

**Здоровье -  
главное богатство  
человека**

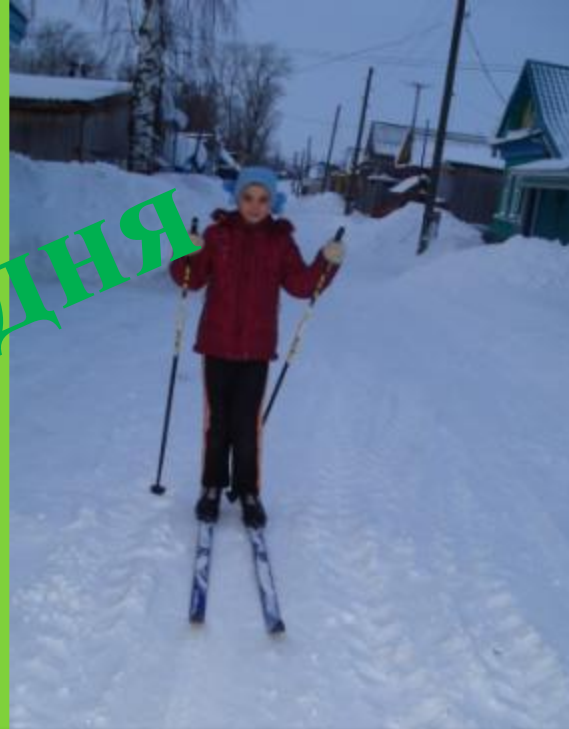


# Режим дня школьника





Мой режим дня



# Как правильно готовить домашние задания

- 1. Приучите себя готовить уроки ежедневно в одно и то же время.
- 2. Готовьте уроки всегда в одном и том же месте.
- 3. Правильно организуйте свое рабочее место, уберите все лишнее со стола, выключите радио и телевизор.
- 4. Начинайте подготовку уроков с предметов средней трудности, затем переходите к более трудным для вас и под конец выполняйте легкие предметы.
- 5. Через 15 минут занятий делайте перерыв для отдыха на 10 минут.
- 6. Во время подготовки уроков не отвлекайтесь, к разговорам не прислушивайтесь.
- 7. Пользуйтесь словарями и справочниками.
- 8. После выполнения письменной работы тщательно проверьте ее. Лучше сначала использовать черновик, а потом переписать.
- 9. Если встретили непонятное слово, не поняли задачу, спросите об этом родителей, товарищей, учителя.
- 10. Ежедневно повторяйте материал прошлых уроков, особенно – правила.
-



---

**«Человек есть то,  
что он ест»**

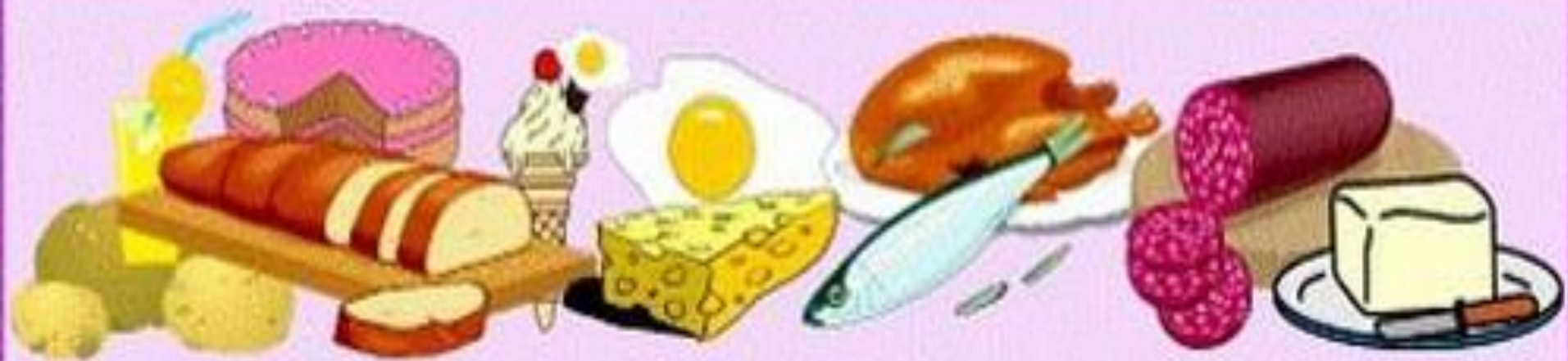
# Правильное питание



# Витамин

Vita – «ЖИЗНЬ» с «АМИН»





Углеводы

Белки

Жиры

↓  
↓  
↓  
пищеварение

↓  
↓  
↓  
Глюкоза (сахар)  
в крови и клетках

↓  
↓  
↓  
Аминокислоты  
в крови и клетках

↓  
↓  
↓  
Жирные кислоты  
в крови и клетках



# Меню

Завтрак	Чай с лимоном
	Каша манная с маслом
	Хлеб
Обед	Суп с лапшой
	Пюре с котлетой
	Сок натуральный
	Хлеб
Ужин	Каша гречневая с маслом
	Компот
	Хлеб



---

**«Ничто так сильно не  
разрушает человека, как  
продолжительное  
физическое бездействие»**

# В движении – жизнь!





# Береги свои глаза

- ▣ *1. Не читай лежа.*
- ▣
- ▣ *2. Не наклоняйся близко при чтении.*
- ▣
- ▣ *3. Не играй с взрывоопасными предметами.*
- ▣
- ▣ *4. Не смотри долго телевизор.*
- ▣
- ▣ *5. Не играй долго в компьютерные игры.*
- ▣
- ▣ *6. Делай гимнастику для глаз.*

# Закаливание







# Помните:

---

**солнце, воздух и вода –  
самые верные друзья!**

# Чистота – залог здоровья




**Мойте руки перед едой!**



**«Мудрый человек  
предотвращает  
болезни,  
а не лечит их»**







**Берегите своё  
здоровье!  
Будьте здоровы!**