

**Путешествие в
страну
здоровья**

**Здоровье в
порядке –
спасибо
зарядке!**

Зарядка

- Во время сна организм человека отдыхает, мышцы расслаблены, сердце работает спокойно, дыхание замедленно.
- Чтобы полностью включить организм в работу, необходимо проделать ряд упражнений, которые называются зарядка.
- Зарядка помогает организму перейти от состояния покоя к пробуждению, заряжает человека энергией и бодростью на весь день.



Сам себе я

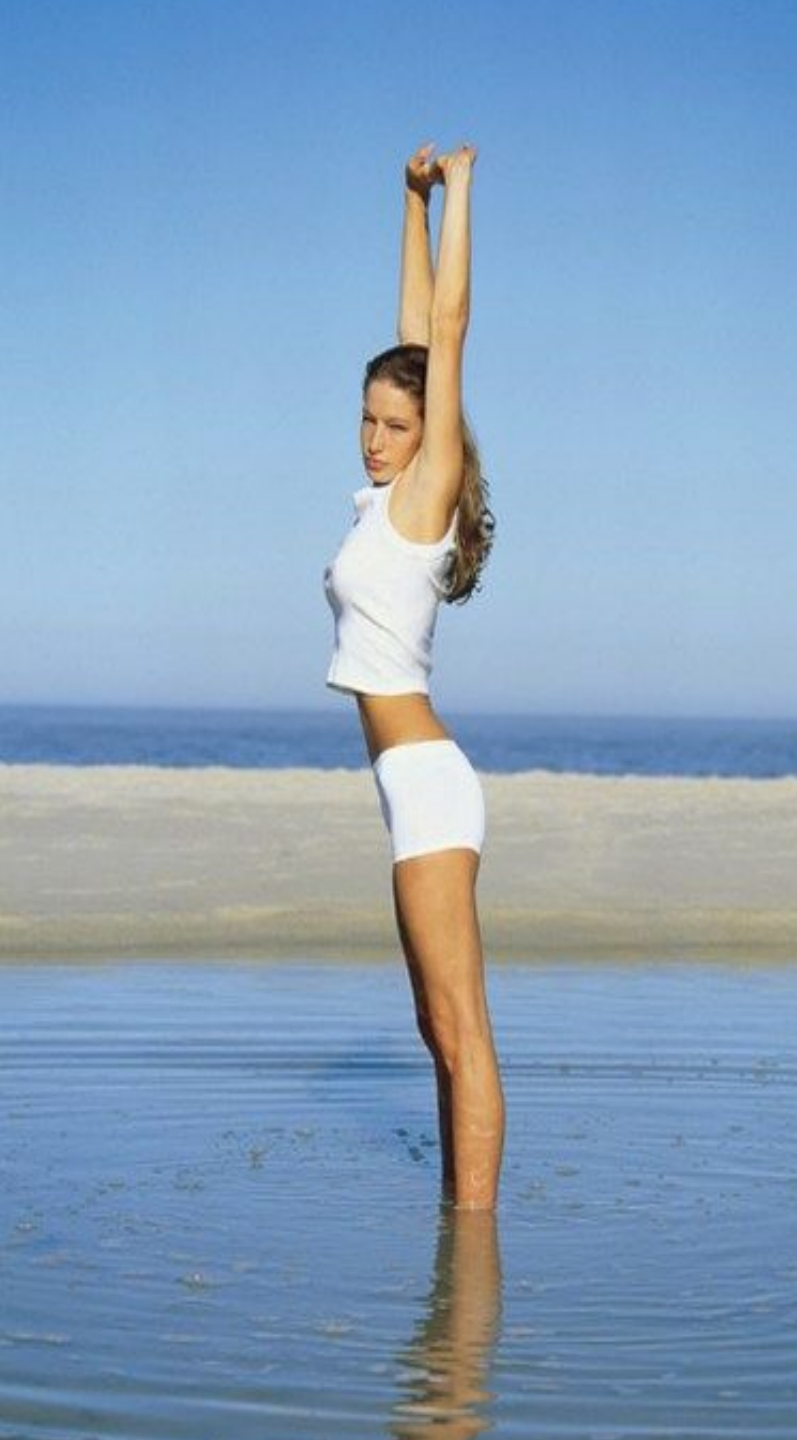
помогу, я

осанку

сберегу!

Осанка

- Осанка – это привычная поза или манера человека держать свое тело.
- Осанка зависит от состояния позвоночника, от того, насколько слаженно работают мышцы, которые поддерживают тело в вертикальном положении.



**Стать
здоровым ты
решил, значит
соблюдай
режим!**

Режим дня

- Правильный режим дня – это умение правильно распределять свободное время. Нужно во время делать уроки, чтобы успеть погулять. Необходимо делать все в одно и то же время: вставать и ложиться, завтракать, обедать и ужинать.
- Несоблюдение режима, приводит к плохому самочувствию. Ребята часто болеют, быстро устают и часто находятся в плохом настроении.
- Каждый человек хочет быть здоровым и сильным, смелым и выносливым, для этого ему необходимо соблюдать режим дня.



Подъём
7.00



Зарядка
7.10



Умывание
7.25



Завтрак
8.00



8.30

Дорога в школу



Уроки
9.00-12.40



Домой

12.50



Обед 13-00



Отдых
14.00-
-15.00,

Учим уроки
15.00-17.00



19-30
Отдых



Ужин 19-00

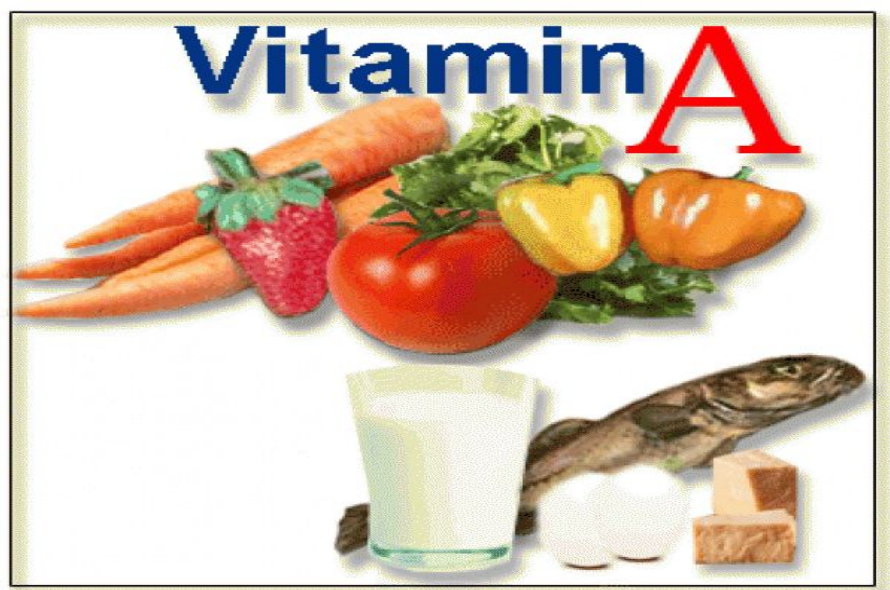


Сон
10.30

Витамины

- Чтобы вырасти крепким и здоровым, нужно правильно питаться, то есть кушать полезную и здоровую пищу, в которой содержится много полезных витаминов. Надо есть овощи и фрукты, пить молоко, кушать творог и другие молочные продукты и, конечно, каши.

Витамин А



Витамин В



Витамин С



Витамин D



Доброта

- ◎ Доброта — это проявление искренних, добрых чувств по отношению к кому или чему-либо. Доброта делает нас отзывчивыми и терпимыми, способными дарить окружающим заботу и любовь.

