

МБОУ СОШ № 3 г. Амурска

Праздник

**Я здоровье сберегу –
сам себе я помогу**

**Петрокина А.В.,
учитель начальных классов**

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО

ДЕВИЗ:

Я ЗДОРОВЬЕ

БЕРЕГУ – САМ


СЕБЕ Я ПОМОГУ



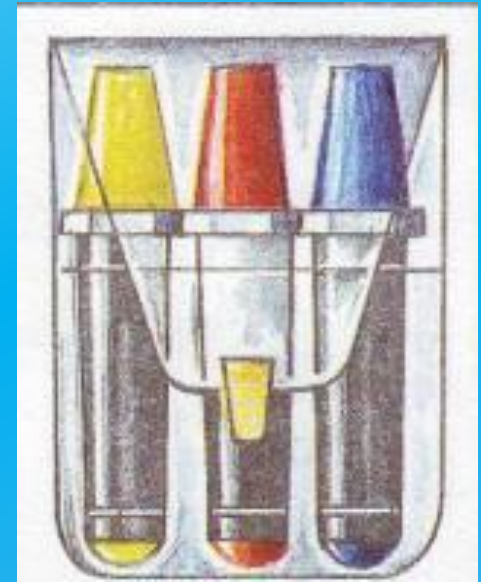
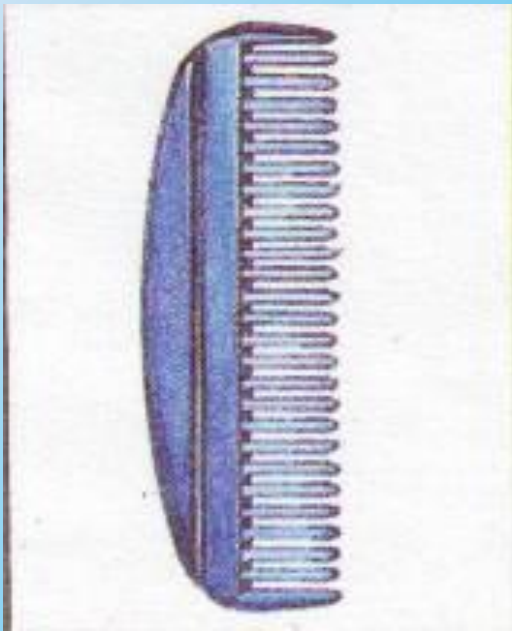
ЗДОРОВЬЕ

Режим дня

1. Подъем в 7 часов
2. Зарядка
3. Умывание
4. Завтрак в 7-30
5. Занятия в школе в 8-30 до 12 часов
6. Обед в 13.30
7. Прогулка, посещение кружков в 14-00 до 16-00
- 8.Выполнение домашнего задания в 16-00
9. Любимые занятия, помощь по дому
10. Ужин в 19-00
- 11.Свободное время перед сном
12. Сон 21-00



**С режимом
дня мы
друзья !**



- **Чистота – залог здоровья**
- **Чистота – лучшая красота**
- **Чистота и здоровье – родные сестры**
- **Чистая вода для болезни беда**