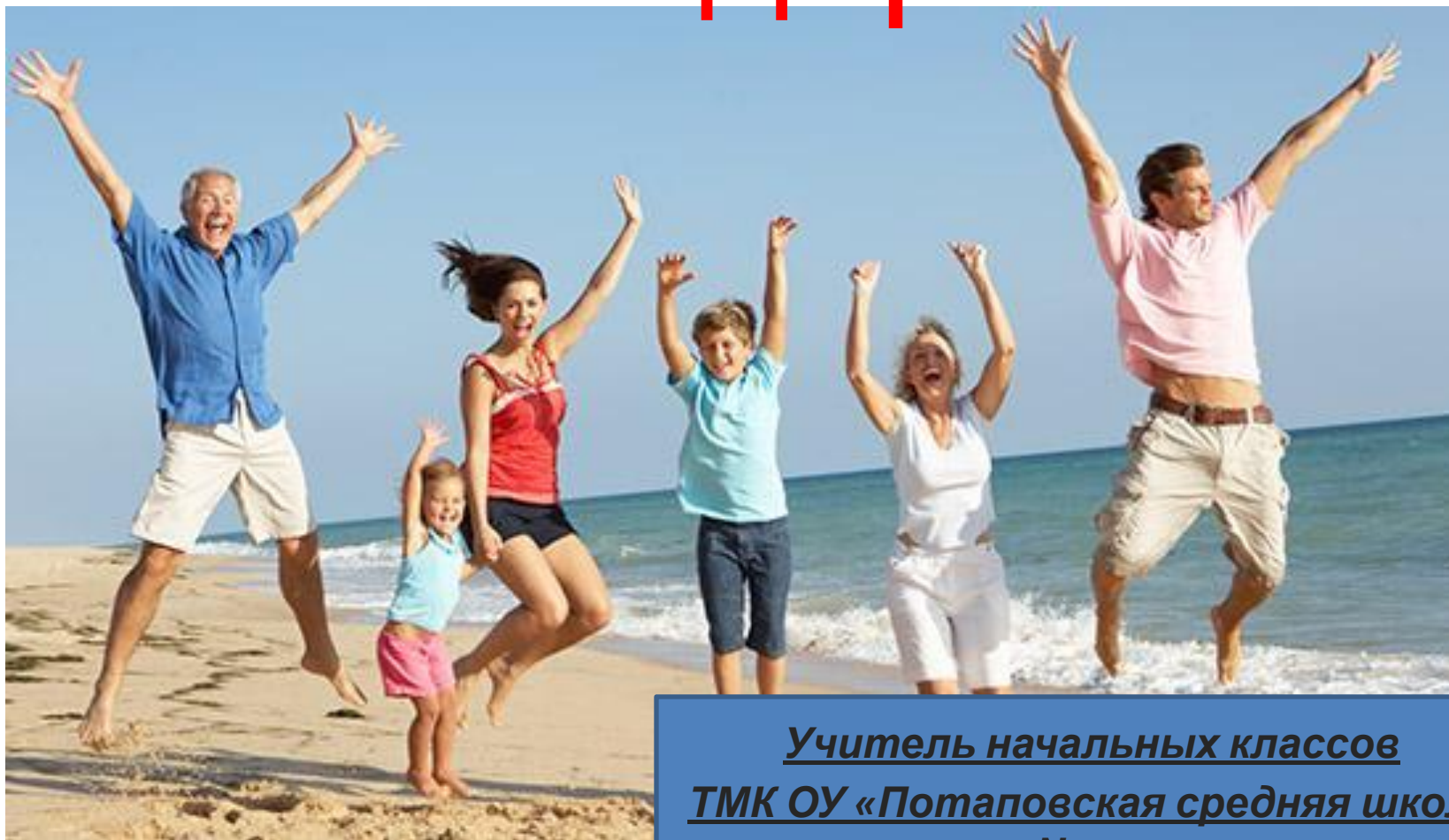
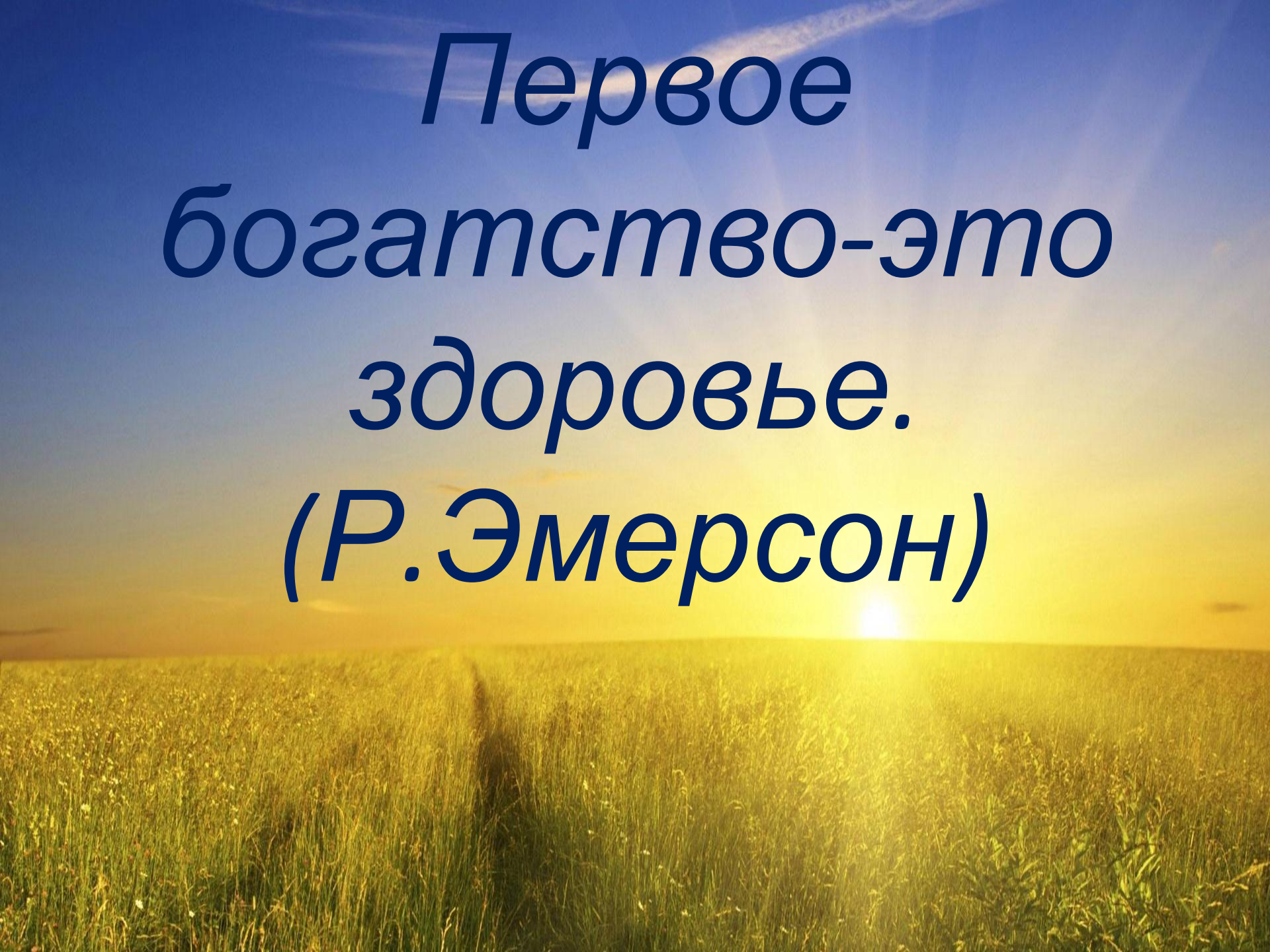


Если хочешь быть здоров...



Учитель начальных классов
ТМК ОУ «Потаповская средняя школа
№12»

АскарOVA Ольга Владиславовна



*Первое
богатство-это
здоровье.
(Р.Эмерсон)*



Режим дня

Правильное
питание

Двигательная
активность и
спорт

Отсутствие
вредных
привычек

Хорошее
настроение,
любовь к
людям, семья

Профилактика
болезней,
закаливание

Режим дня



Подъём
7.00

Зарядка
7.10

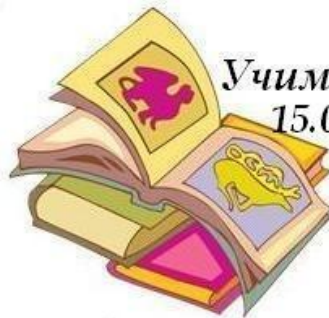


Умывание
7.25

Завтрак
8.00



Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30



Уроки
9.00-12.40



Домой

12.50



Ужин 19-00



19-30

Отдых



Сон
10.30

Правильное питание



Отсутствие вредных привычек



Профилактика болезней



Двигательная активность, спорт



Хорошее настроение, любовь к людям, семья





Как здоровье сохранить

Жукова Юлия, ученица 3 «А» класса
ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель - Черкассы

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!

ИСТОЧНИКИ:

- <http://imgview.info/download/20150602/beautiful-sunshine-background-1920x1080.jpg>
- <http://127.lipetskddo.ru/files/images/gruppy/10/10.jpg>
- <http://www.stihi.ru/pics/2016/08/08/10042.jpg>
- <http://puzzleit.ru/files/puzzles/141/141245/ original.jpg>
- <http://www.my90ebook.com/pgreenway/img/fambeach.jpg>
- <http://profilaktika.tomsk.ru/wp-content/uploads/2016/08/%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%BC-%D0%B4%D0%BD%D1%8F.jpg>
- http://www.zirveart.com/uploads/posts/2016-08/1472545582_469805334576a1792724a18.65634765.jpg
- http://badumka.ru/images/1282045_kartinki-rasporyadok-dnya-dlya-shkolnika.jpg
- <http://abload.de/img/141427393914404xqog.jpg>
- http://badumka.ru/images/17921_bokal-s-krasnym-vinom.jpg
- <https://wtf.jpg.wtf/9b/7c/1465466452-9b7c8cd68824628a7f23bae71bae0008.jpeg>
- <http://ifruzer.ru/uploads/images/s/s/o/ssora.jpg>
- <http://maski.info/wp-content/uploads/2016/02/o-HOW-TO-BREAK-BAD-HABITS-facebook.jpg>
- <http://a4.mzstatic.com/us/r30/Purple/v4/83/a4/51/83a45153-f2a3-4414-e4e5-abada9ae9df1/screen1024x1024.jpeg>
- <http://www.vannakrasotydoma.ru/wp-content/uploads/2016/05/leto.jpg>
- <http://www.spanishplayground.net/wp-content/uploads/2012/07/olympic-sports-2.jpg>
- https://www.andreevalexandr.com/wp-content/uploads/2013/07/0_b5fae_f5e01f2f_XL.jpg
- <http://b1.culture.ru/c/358177.x400p.jpg>
- <http://vtoraya-storona.ru/wp-content/uploads/2016/06/semia2.jpg>
- <http://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2014/11/13/stikhi-o-zdorove-i-zdorovom-obraze-zhizni-dlya-detey>
- <http://56.садикасб.рф/wp-content/uploads/2016/11/gi-1.jpg>
- <http://nsportal.ru/ap/library/literaturnoe-tvorchestvo/2012/04/23/stikhotvorenie-kak-zdorove-sokhranit>
- <http://www.bankportfolio.ru/FOTO/teacher.jpg>