

# ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ



*Подготовила: Кузнецова Лариса Викторовна  
учитель начальных классов  
МБОУ СОШ с УИОП № 61 города Кирова*



**Деньги потерял – ничего не потерял,  
время потерял – много потерял,  
здоровье потерял – всё потерял.**







СОБЛЮДЕНИЕ  
РЕЖИМА ДНЯ



ЗДОРОВЬЕ





***Примерный режим дня  
для обучающихся первой смены.***

<b>7.00</b>	<b>-подъем</b>
<b>7.00-7.15</b>	<b>-туалет, гимнастика, закаливающие процедуры</b>
<b>7.15-7.25</b>	<b>-первый завтрак</b>
<b>7.25-7.30</b>	<b>-сборы</b>
<b>7.30-8.00</b>	<b>-дорога в школу</b>
<b>8.00-13.00</b>	<b>-занятия в школе</b>
<b>13.00-13.30</b>	<b>-дорога домой</b>
<b>13.30-14.00</b>	<b>-обед</b>
<b>14.30-16.00</b>	<b>-отдых, пребывание на свежем воздухе, прогулка</b>
<b>16.00-16.15</b>	<b>-полдник</b>
<b>16.15-18.15</b>	<b>-приготовление уроков</b>
<b>18.15-19.00</b>	<b>-помощь по дому, чтение</b>
<b>19.00-19.20</b>	<b>-ужин</b>
<b>19.20-21.00</b>	<b>-свободное время</b>
<b>21.00-21.30</b>	<b>-подготовка ко сну, гигиенические мероприятия</b>
<b>21.30-7.00</b>	<b>-сон</b>

***Примерный режим дня  
для обучающихся второй смены.***

<b>7.00</b>	<b>-подъем</b>
<b>7.00-7.20</b>	<b>-туалет, гимнастика, закаливающие процедуры</b>
<b>7.20-7.30</b>	<b>-первый завтрак</b>
<b>7.30-8.30</b>	<b>-помощь по дому</b>
<b>8.30-8.50</b>	<b>-второй завтрак</b>
<b>8.50-11.00</b>	<b>-приготовление уроков</b>
<b>11.00-12.30</b>	<b>-отдых, пребывание на свежем воздухе, прогулка</b>
<b>12.30-13.00</b>	<b>-обед</b>
<b>13.00-13.30</b>	<b>-дорога в школу</b>
<b>13.30-18.00</b>	<b>-занятия в школе</b>
<b>18.00-18.30</b>	<b>-дорога домой</b>
<b>18.30-19.00</b>	<b>-свободное время</b>
<b>19.00-19.20</b>	<b>-ужин</b>
<b>19.20-21.00</b>	<b>-свободное время, чтение</b>
<b>21.00-21.30</b>	<b>-подготовка ко сну, гигиенические мероприятия</b>
<b>21.30-7.00</b>	<b>-сон</b>



СОБЛЮДЕНИЕ  
РЕЖИМА ДНЯ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



ЗДОРОВЬЕ



# Полезные продукты

# Неполезные продукты





СОБЛЮДЕНИЕ  
РЕЖИМА ДНЯ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ

**ЗДОРОВЬЕ**

ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ

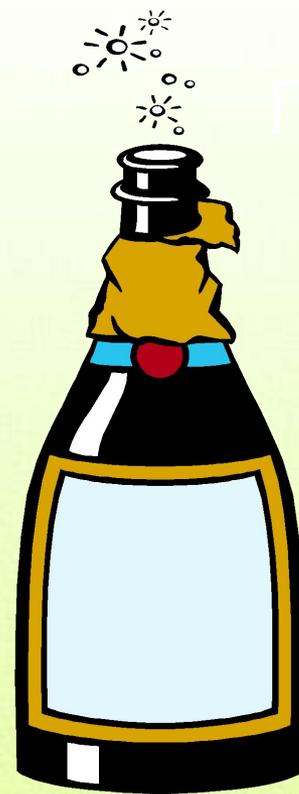




# АЛКОГОЛИЗМ

Пьянство есть упражнение  
в безумии.

- Подавляет психику.
- Создает множество проблем.
- Делает зависимым.
- Разрушает организм.
- Лишает семьи.
- Проблемы с законом.
- Ранняя смерть.



Пифагор  
Пифагор

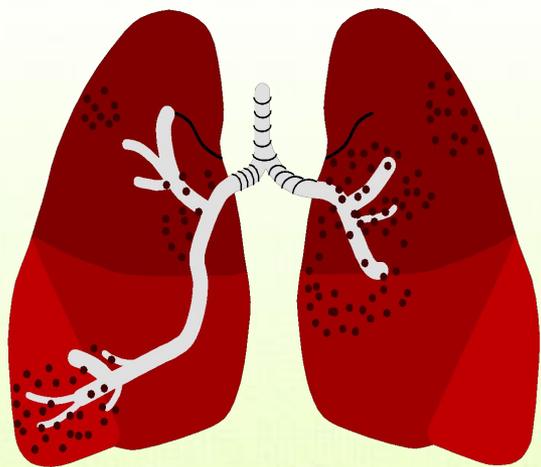


# КУРЕНИЕ- ЭТО ВРЕД !



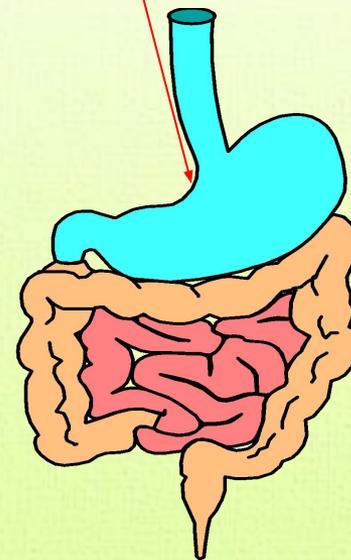
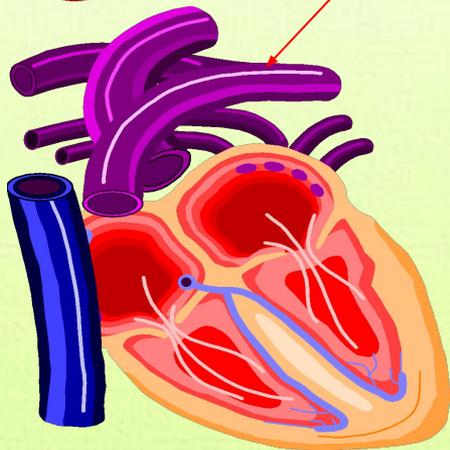
## Болезни, связанные с курением

Бронхит,  
эмфизит,  
рак



Болезни  
желудка и  
12-типерстной  
кишки

Инфаркт





СОБЛЮДЕНИЕ  
РЕЖИМА ДНЯ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ

**ЗДОРОВЬЕ**

ЗАКАЛИВАНИЕ



ОТСУТСТВИЕ  
ВРЕДНЫХ  
ПРИВЫЧЕК

ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ



# ЗАКАЛИВАНИЕ







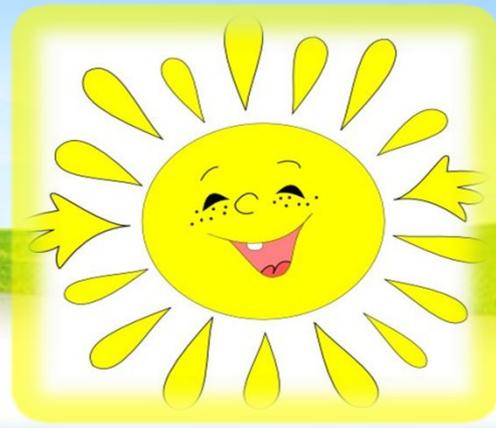
# СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ

Вот вам добрый совет,  
В котором спрятан секрет  
Как здоровье сохранить:  
Научитесь здоровье ценить!

**Я  
ВЫБИРАЮ**



**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



**Я здоровье  
берегу - сам себе  
я помогу!**