

Урок здоровья



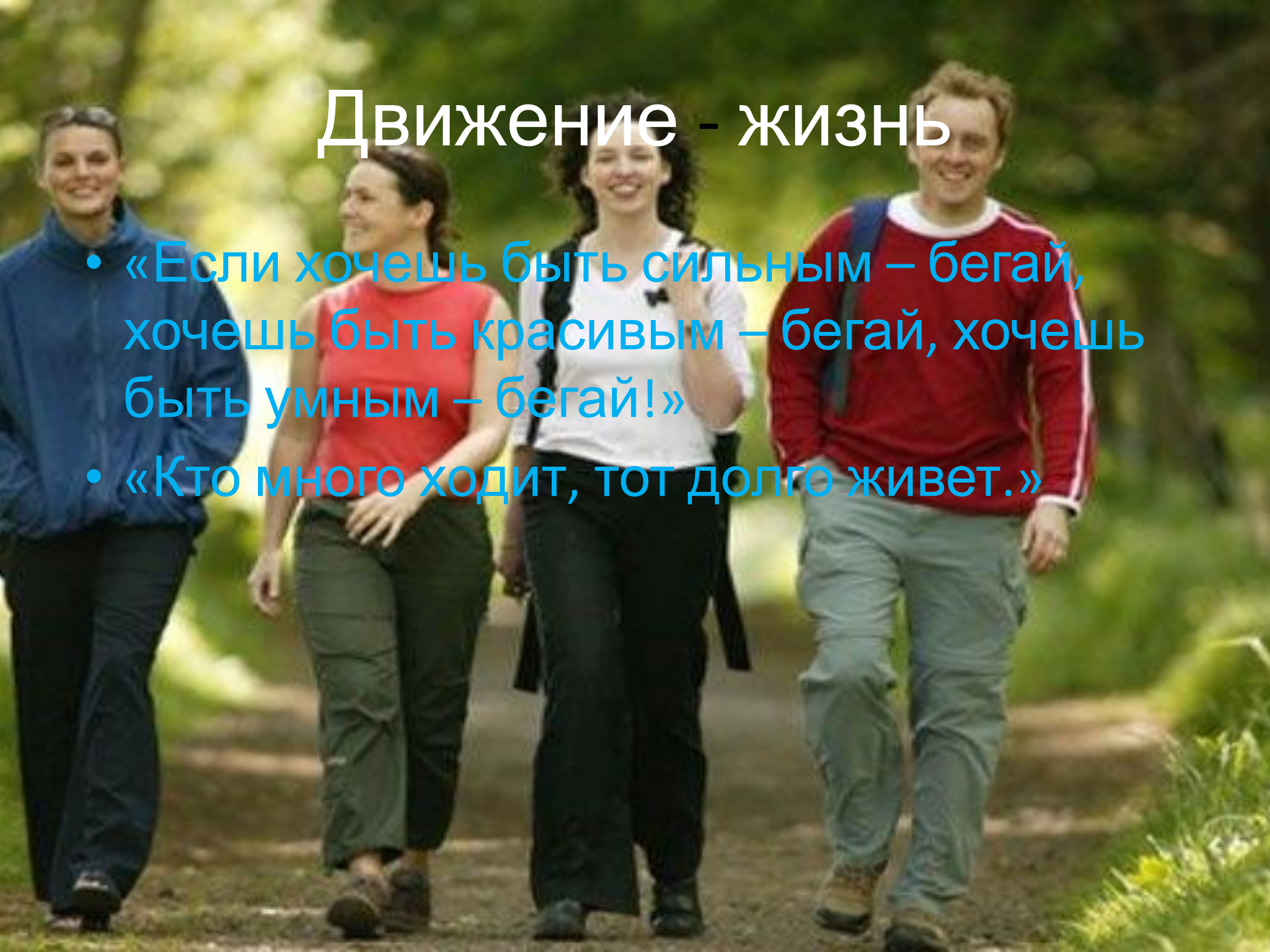
Цветок здоровья

Секреты успеха

- Режим дня- это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.
- Основная цель организации режима дня- обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования.
- Полноценный отдых- сон. Суточная норма- 10 часов.

Движение - жизнь

- «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!»
- «Кто много ходит, тот долго живет.»



В гостях у Чистюлькина

1. Постоянно следи за чистотой лица, рук, шеи.
2. Утром и вечером умывайся, чисти зубы.
3. Всегда перед едой мой руки.
4. Следи за своими волосами.
Растрепанные волосы –признак неряшливости.
5. Содержи в порядке ногти.
6. Всегда пользуйся носовым платком.
7. Утром делай зарядку, проветри комнату в течении дня.



Веселые поварята



« Щи да каша – пища наша »

Конкурс «Русская каша- сила наша»

- Белые зернышки во рту тают,
О Китае вспоминают.
- Называют её кашей красоты,
Полюби ее и ты.
- Её любят маленькие дети,
Самая вкусная каша на свете.
- Мелкие зернышки напоминают солнышко.
Жёлто в горшке, сытно в брюшке.
- Эта каша витаминов полна
Хоть на вид она черна.

Физминутка.



«Полезные и неполезные»

A photograph of a large, colorful spread of food on a patterned tablecloth. The spread includes a large platter of fresh tomatoes and cucumbers, a bowl of sliced sausage, a bowl of pickles, a bowl of meat, and a bowl of shredded carrots. A carton of juice is visible in the background. The text «Полезные и неполезные» is overlaid in large, light blue letters at the top.

Полезно – не всегда вкусно,
Вкусно – не всегда полезно.

« Можно? Нельзя? »

Можно

- Утренняя зарядка
- Рано ложиться спать
- Чистить зубы перед сном
- Прогуливаться перед сном
- Перед едой всегда мыть руки

Нельзя

- Курение
- Потребление алкоголя
- Наркотики
- Поздно ложиться спать
- Грызть ногти

Улица хорошего настроения

« Смех продолжает жизнь »



ПОЛДНИК

«Овощи и фрукты – кладовая здоровья»



Закаляйся

