

# ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ



Милагина Марина Васильевна  
МОУ «Шестаковская ООШ»  
Московская область  
Волоколамский район

**“Здоровье – это состояние полного психического, физического и социального благополучия” – такое определение дано на форуме Всемирной Организации Здравоохранения в 1949 году.**

**Из чего складывается здоровье?**

**Может, молоко**

**коровье?**

**Лет в 12 сигарета?**

**А с друзьями**

**эстафета?**

**Тренажёр и**

**тренировка?**

**Свёкла, помидор, морковка?**

**Пыль и грязь у нас в  
квартире?**

**Штанга или просто гири?**

**Солнце, воздух и вода?**

**Очень жирная еда?**

**Страх, уныние, тоска?**

**Скейтборд - классная доска?**

**Спорт, зарядка,  
упражнения?**

**А компьютерные бдения?**

**Бег по парку по утрам?**

**Музыкальный тарарам?**

**Сон глубокий до обеда?**

**Полуночная беседа?**

**Если строг у нас режим –**

**Мы к здоровью прибежим!**

# Режим дня.



## Подъём 7.00

*Утром зазвонил будильник  
Мне будильник ни к чему,  
Потому, что без звоночка  
Встать так рано я могу!*



## Зарядка 7.10

Занимаюсь я зарядкой,  
По утрам, по вечерам.  
Со здоровьем всё в порядке,  
Что советую я Вам.



## Умывание 7.25

Снует зубная щетка,  
Как по морю лодка,  
Как по речке пароход  
По зубам она идет.



## Завтрак 7.35

Съели завтрак,  
попрощались,  
Быстро в школу собирались.

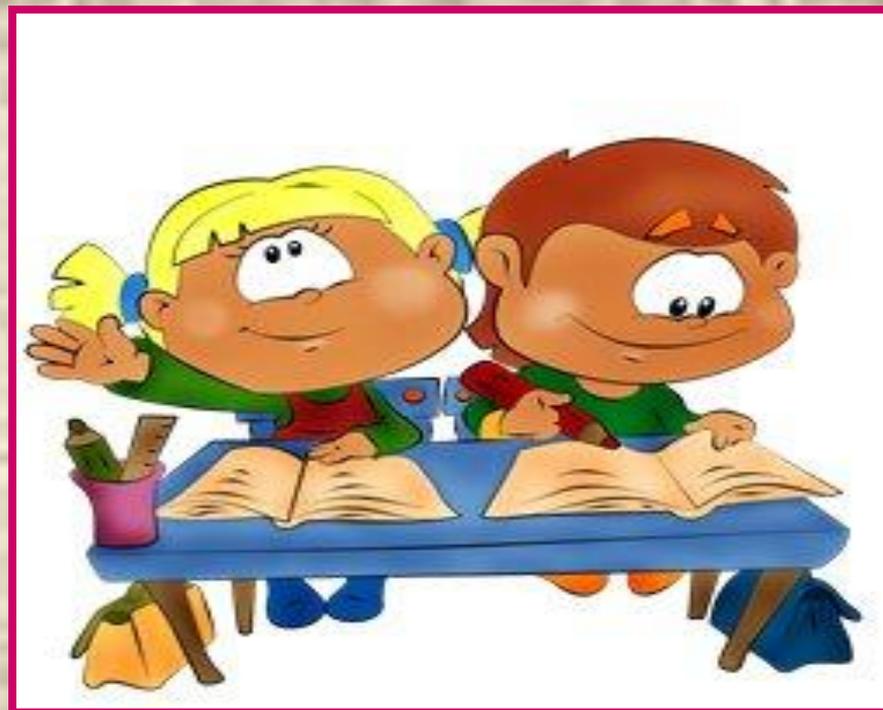
## Дорога в школу 7.45 – 8.00

*Утром , по дороге в школу,  
Свежим воздухом дышу,  
Жду подружку я у дома,  
Вместе с ней теперь иду.*



## Уроки 8.10 – 13.35

Чтобы грамотнее стать...  
Надо книжки почитать  
И задачи все решить,  
Чтоб пятёрку получить!  
За звонком звенит звонок,  
Точно в срок идёт урок,  
Нужно очень много знать,  
Чтоб полезным в жизни стать.



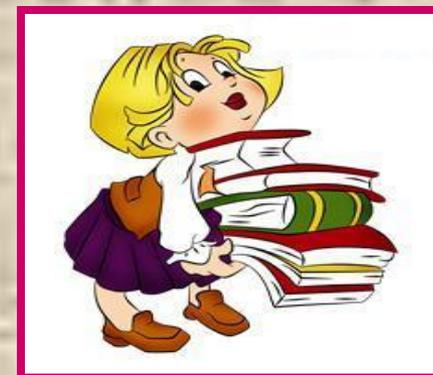
Прогулка 13.45 – 14.15



Обед 14.15 – 14.30



# Внеурочная деятельность 14.30 – 15.20



## Подготовка домашнего задания 15.20 – 17.20



Полдник съели, погуляли,  
Поработали опять:  
Из портфеля мы достали  
Свой учебник и тетрадь.

# Занятия по интересам 17.20 – 19.00



**19.00 – 21.30**

Ужин вкусный мы съедим  
Телевизор поглядим,  
Или в игры поиграем,  
Или книжку почитаем.

**21.30 – 21.40**

Ждёт зубной порошок и журчит водица:  
«Не забудь, мой дружок, перед сном умыться!»  
Пусть приходит крепкий сон.  
Всем на свете нужен он.

**21.40 – 07.00**

Чай попить и спать - в кровать,  
Завтра рано мне вставать!



## Рекомендации

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.

# Здоровье – это не только соблюдение режима дня.

**З** - закалка

**Д** - диета

**О** - отдых

**Р** - режим дня

**О** - отказ от вредных привычек

**В** – витамины, велосипед, водные процедуры

**Ь** -

**Е** - ежедневные пробежки.

# Формула здоровья

**Здоровье = (режим дня +  
правильное питание) x хороший  
отдых - вредные привычки.**

