

Путешествие по городѣ Здоровейску

Презентацию подготовили

Учащиеся 1 класса «А»

МБОУ «СОШ №30»

Наш девиз:

*Разумно
распределяй время,
правильно чередуй труд и
отдых!!!*



При составлении режима дня помни

- Режим каждого школьника должен предусматривать определенное время для учебы, отдыха, приема пищи, сна.
- Распорядок дня у разных школьников может и должен быть разным в зависимости от характера учебы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Очень важно, чтобы школьник спал и принимал пищу всегда в одно и то же время.

А какой твой режим дня?



Режим дня

В школе



Из школы



Обед



Прогулка



Учим уроки

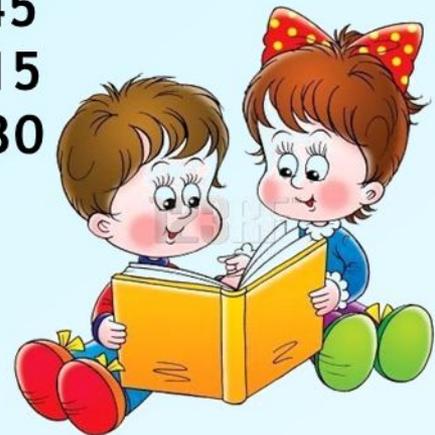
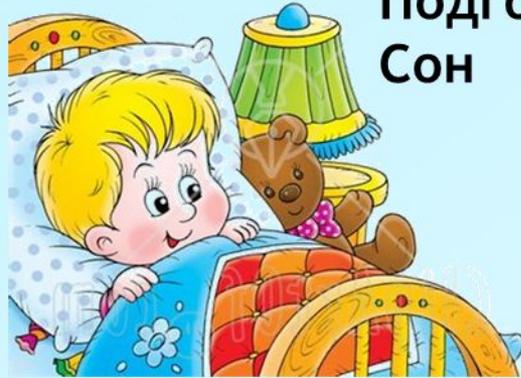


Кружки, секции

Режим дня школьника



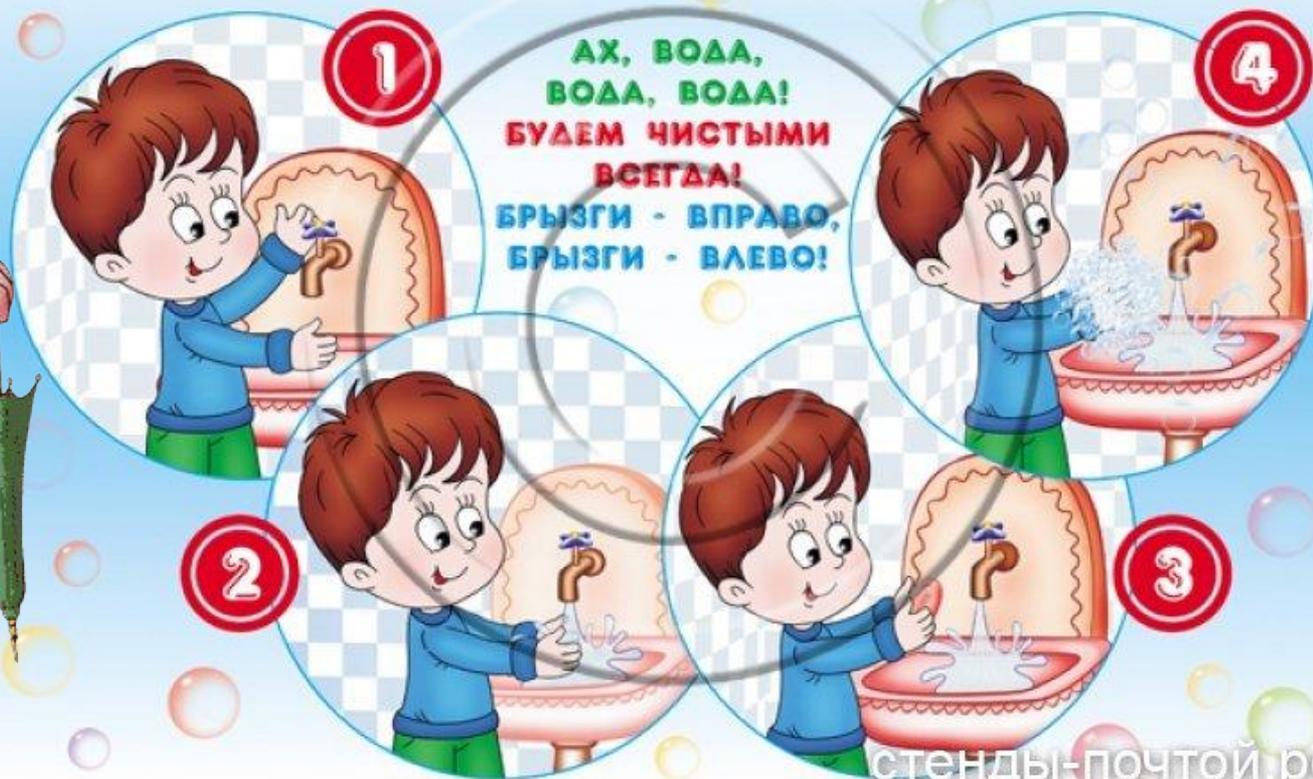
Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



В гостях у доктора Чистюлькина



МОЕМ РУКИ





МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!



Чтоб здоровыми нам быть,
Надо ручки чаще мыть.
Кран для этого откроем,
Смочим теплой их водою,



Тщательно намылим
Жидким пенным мылом.
Трем ладошки друг о друга,
Вымоем все пальчики -
Это правило простое
Для девочек и мальчиков.



После ручки сполоснем,
Смоем все бактерии.
Пусть от нас они бегут
Вместе с мыльной пеной.



Полотенчиками ручки
Высушим бумажными,
Для ладошек очень вредно
Оставаться влажными,



Тем же полотенчиком
Мы закроем кран,
Чтоб с него бактерии
Не попали к нам.

Пословицы о здоровье

1 группа

- Когда-то черт умрет, а он еще и не хворает.
- Муж любит жену здоровую, а брат сестру богатую.
- Грамота не болезнь - годы не уносит.
- После обеда полежи, после ужина походи.
- Кожа-то елова, да сердце-то здорово.
- Кто встал до дня, тот днем здоров.
- Болезнь и поросенка не красит.
- Что скоро, то хворо.

2 группа

- Когда-то черт умрет, а он еще и не хворает.
- Грамота не болезнь - годы не уносит.
- После обеда полежи, после ужина походи.
- Кожа-то елова, да сердце-то здорово.
- Кто встал до дня, тот днем здоров.
- Болезнь и поросенка не красит.
- Что скоро, то хворо.

3 группа

- Баня здоровит, разговор веселит.
- Без случайности человеку век не прожить.
- Барская хворь - мужицкое здоровье.
- Застарелую болезнь трудно лечить.
- Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.
- Человека лень не кормит, а здоровье только портит.
- Болезнь да горе изведут скоро.
- Больно ранен - и головы не нашли.
- Закрытую рану лечить трудно.

Спасибо за внимание!!!

