



«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»

ЕДИНСТВЕННАЯ КРАСОТА, КОТОРУЮ Я ЗНАЮ - ЭТО ЗДОРОВЬЕ.

Г.ГЕЙНЕ.

СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ

- подвижный образ жизни;
- правильное питание;
- отказ от вредных привычек;
- режим дня;
- активный отдых;
- полноценный сон;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- занятия физкультурой и спортом.

Факторы здоровья

Позитивные

Негативные

ПРАВИЛА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

ПОЗИТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

ГИГИЕНА –
В ПЕРЕВОДЕ С ГРЕЧЕСКОГО ЯЗЫКА –
ЦЕЛОСТНЫЙ, ПРИНОСЯЩИЙ ЗДОРОВЬЕ.

ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА?

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

ЭТО СОБЛЮДЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ К ЧИСТОТЕ ТЕЛА.

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



РЕЖИМ ДНЯ

Пробуждение	7ч. 30 мин.
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры. Уборка постели , умывание.	7ч.30 мин.- 8 ч.
Утренний завтрак	8ч.-8ч. 30 мин.
Прогулка перед школой и дорога в школу	8ч.30мин. – 9 ч
Учебные занятия в школе, внеклассные занятия, общественная работа.	9ч. – 14ч. 40 мин.
Дорога из школы домой(прогулка)	14ч. 40мин. – 15ч.
Обед	15ч. – 15ч. 30мин
Пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры, развлечения	15ч. 30 мин –17ч.
Приготовление уроков	17ч.-20ч.
Свободные занятия	20ч.-21ч. 30мин.
Приготовление ко сну	21ч. 30мин – 22ч.
Сон	22ч.-7ч.30мин.