

**МОУ гимназия №7 г.Лыткарино
Московской области
Шестакова Наталья
Васильевна**

**ПРАЗДНИК
«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ
ЗДОРОВ»**

Цветочный город



Пословицы о здоровье

- В здоровом теле здоровый дух
здоровый дух
золота
- Здоровье дороже
здоровье
всего дороже
- Ум да здоровье
наши лучшие друзья
- Солнце и вода



Цветок здоровья



Режим

Помни твёрдо, что **режим**
В жизни всем необходим



- Подъём 7.00
- Утренняя гимнастика, утренний туалет, уборка постели 7.00 -7.20
- Завтрак 7.20 – 7.30
- Дорога в школу 7.30 -7.40
- Учебные занятия 8.00 -12.35
- Дорога домой 12.35 – 12.45
- Обед 12.45 – 13.15
- Послеобеденный отдых 13.15 - 14.00



- Приготовление уроков 14.00 – 15.00
- Тренировки или кружки 15.00 – 17.00
- Прогулка 17.00 – 18.00
- Ужин 18.00 -18.30
- Свободное время. Чтение книг. Помощь по дому. 18.30 - 20.00
- Приготовление ко сну. 20.00 -21.00
- Сон 21.00 – 7.20



Питание

Правильное питание – условие здоровья, а неправильное – приводит к болезням.



Если хочешь быть красивым - не забудь про витамины!

А

МОЛОКО,
МОРКОВЬ,
ИКРА,
ШПИНАТ.

В

ХЛЕБ, КРУПЫ,
МОЛОКО,
ТВОРОГ,
СЫР, ЯЙЦА.

С

ОВОЩИ,
ЯГОДЫ,
КАПУСТА,
КАРТОФЕЛЬ,
ЛУК.

Д

СЫР, СЛИВ.МАСЛО,
ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК,
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ,
ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ,
СЕЛЬДЬ, ЛОСОСЬ.



Если хочешь быть здоров -
закаляйся!

Если хочешь быть
здоров
-занимайся спортом!



Игра «Закончи предложение»

😊 Чистить зубы надо

😊 Всегда мыть руки с

😊 Никогда не есть немытые

😊 Во время еды нельзя



**Всю азбуку здоровья нужно
крепко знать
И в жизни эти знания
повсюду применять!**



Использованные ресурсы:

<http://images.yandex.ru> - картинки

<http://www.gifpark.ru/ANIM.htm> - анимации