

**Здоровье  
дороже богатства.**

Утром ранним кто-то странный  
Заглянул в мое окно.  
На ладони появилось  
Ярко-рыжее пятно.  
Это солнце заглянуло,  
Будто руку протянуло,  
Тонкий лучик золотой.  
И как с первым лучшим другом  
Поздоровалось со мной.



Режим дня

здоровье

Правильное  
питание

Режим дня

здоровье

# Правильное питание

Есть в одно и то же время

Есть разнообразную пищу

Есть не менее трех раз в день

Есть полезные продукты:

- овощи,
- фрукты;
- молоко, кефир, творог;

Поменьше есть сладкого, солёного, жирного



# Движение – жизнь!

## Правила движения:

- 1.утренняя зарядка;
- 2.дорога в школу;
- 3.гимнастика до начала занятий;
- 4.физкультминутка на уроке;
- 5.подвижные игры на перемене;
- 6.игры и упражнения на уроках физкультуры;
- 7.спортивные конкурсы;
- 8.занятия в спортивных секциях и кружках;
- 9.игры на свежем воздухе.







## Формы закаливания:

- загорание;
- обтирание,
- обливание;
- прогулки;
- купание в водоёме;
- босохождение;
- принятие ванн.



Правильное  
питание

Занятия  
спортом

Режим дня

здоровье

Закаливание

Соблюдай  
чистоту

# Правила гигиены

1. Утром и вечером надо умываться, чистить зубы.

Перед сном – мыть ноги.

2. Один раз в неделю необходимо мыться в бане.

3. Всегда: перед едой, после туалета – мой руки с мылом.

4. Ногти подстригай коротко, чтобы не накапливалась грязь.

5. Содержи в порядке причёску:  
мальчики аккуратно подстрижены,  
девочки хорошо причёсаны, длинные волосы  
заплетены.

6. Пользуйся носовым платком, следи,  
чтобы нос всегда был в порядке.

7. Содержи в чистоте и порядке обувь и одежду.

# Личная гигиена



Правильное  
питание

Занятия  
спортом

Режим дня

здоровье

Закаливание

Соблюдай  
чистоту

Не заводи  
вредные  
привычки

# Вредные привычки:

- курение;
- алкоголизм
- наркомания



здоровье

Занятия  
спортом

Правильное  
питание

Режим дня

Закаливание

Соблюдай  
чистоту

Хорошее  
настроение и  
доброта

Не заводи  
вредные  
привычки



Будьте здоровы и помните,  
что здоровье дороже богатства !!!

