



**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



Режим дня

Правильное
питание

Занятия
спортом

здоровье

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

здоровье

Закаливание

Соблюдай
чистоту

Режим дня

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



здоровье

Занятия
спортом

Закаливание

Не заводи
вредные
привычки

Соблюдай
чистоту

Режим дня

Правильное
питание

Вредные привычки:

- курение;
- алкоголизм
- наркомания



здоровье

Правильное
питание

Занятия
спортом

Закаливание

Не заводим
вредные
привычки

Хорошее
настроение и
доброта

Соблюдай
чистоту

Режим дня

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

