

Известно каждому на свете: должны здоровыми быть дети!

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ:

- веди здоровый образ жизни
- уделяй внимание своему сну
- выполняй режим дня
- укрепляй иммунную систему
- закаляй организм
- занимайся физкультурой
- соблюдай личную гигиену

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,
ЧТОБЫ БЫТЬ К ТРУДУ ГОТОВЫМ:

- регулярно спортом занимайся
- разнообразно, правильно питайся
- лишь по погоде одевайся
- жить в безопасности старайся

**Здоровое питание -
основа процветания!**



Здоров будешь – всё добудешь!

**ЧЕЛОВЕК – САМ ТВОРЕЦ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ,
ЗА КОТОРОЕ НАДО БОРОТЬСЯ.**

**Режим дня выполняй -
бодрствуй вовремя и отдыхай!**

7.00 подъем
7.00-7.30 зарядка, умывание
7.30-7.45 завтрак
8.30-13.05 занятия в школе
13.30-14.00 обед
14.00-15.45 подвижные игры,
прогулки на свежем
воздухе

15.45-16.00 полдник
16.00-18.00 самоподготовка,
домашнее задание
18.00-19.00 свободное время,
отдых
19.00-19.30 ужин

19.30-20.00 свободное время
20.00-20.30 вечерняя прогулка
20.30-21.00 подготовка ко сну
21.00 сон



**Смолоду закалешься,
на весь век сгодишься!**



Закаляйся –
будешь крепок и здоров!

Обойдешься
без таблеток, докторов!



ОХРАНА СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ –

ЭТО НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ОБЯЗАННОСТЬ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА.

Здоровье в порядке - спасибо зарядке!



Почему необходимо заниматься физкультурой и спортом:

- укрепляется иммунная система, кости и мышцы, кровеносные сосуды и сердце
- улучшается обмен веществ, работоспособность, настроение

*Кто коньки свои достал,
Друга лучшего позвал?
И пошли кататься дружно -
Больше двигаться ведь нужно.*



Физкультура, физкультура,
Ты любимый мой урок!
Тренируем, развиваем
Силу рук и силу ног.

Пилули и микстуры -
Зачем они тебе?
Поможет физкультура
Всегда, во всём, везде!

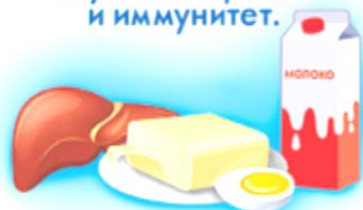


АКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ - ПОЗИТИВНОЕ НАСТРОЕНИЕ!

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Витамин А

Улучшает зрение
и иммунитет.



Где найти?

В молоке, яйцах,
сливочном масле,
печени, рыбьем жире.

Витамин С

Защищает от простуды,
укрепляет зубы, кости
и сосуды.



Где найти?

В citrusовых фруктах,
смородине, клюкве,
бруснике, капусте,
луке, картофеле.

Витамин D

Необходим для роста
организма, особенно
костей и зубов.



Где найти?

В рыбе, сливочном масле,
яйцах, свежей зелени.
Вырабатывается
под воздействием
солнечных лучей.

Витамины группы В

Помогают при стрессе
и травмах.



Где найти?

В злаках, крупах, орехах,
моркови, капусте,
яблоках, шиповнике,
печени, яйцах.

Витамин Е

Выводит из организма
вредные вещества
и укрепляет иммунитет.



Где найти?

В свежих фруктах и овощах,
зёрнах злаков,
растительных маслах.

Нам с компанией полезной
Познакомиться пора,
Ведь она нас от болезней
Защищает на ура!

Витамины помогают
Стать сильнее и бодрей
И здоровье укрепляют!
Где найти таких друзей?

Нужно правильно питаться,
Чтоб был крепким организм,
Чаще спортом заниматься,
Сохраняя оптимизм,
Спать спокойно, полноценно,
И на воздухе гулять,
И без лени непременно
Распорядок соблюдать!



Распорядок дня



Полноценный сон



Правильное питание



Свежий воздух



Спорт



Хорошее настроение

Безопасность и здоровье - в жизни главное условие!

*Безопасность - положение, при котором человеку ничего не угрожает.
Опасность - возможность вреда, бедствия, несчастья.*

ВИДЫ ОПАСНОСТИ:

ЕСТЕСТВЕННАЯ

катастрофы, смерч, буря,
гроза, ураганы,
эпидемии

ТЕХНОГЕННАЯ

неисправности,
дефекты в технических системах
неправильное их использование

СОЦИАЛЬНАЯ

угроза жизни
и здоровью людей,
терроризм, экстремизм

*Так давайте же, друзья,
Помнить, можно что
и что нельзя!*

**На воде купайтесь
И резвитесь, дети!
Только правила вы
Выполняйте эти:**

- не заходи в воду, не умея плавать
- не купайся вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов
- не купайся в незнакомых местах
- не ныряй в незнакомых местах
- не шали на воде
- не «топи» другого даже в шутку



- В лес пошли вы отдыхать,
Ягод и грибов набрать.
Грибы съедобные берите,
Ядовитые в лукошко не кладите.
- Без панамы загорал,
Тепловой хватил удар.
Вот с компрессом я лежу
И врача прихода жду.

**На улице будьте внимательны, дети,
Твёрдо запомните правила эти.**

**О безопасности помни всегда,
Чтоб не случилась с тобою беда!**



ОБЯЗАННОСТЬ КАЖДОГО – ОБЕСПЕЧИТЬ ЛИЧНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ ОКРУЖАЮЩИХ!

Дым увидел – не зевай
И пожарных вызывай!
Это всем должно быть ясно,
Что шутить с огнём опасно!



НЕЛЬЗЯ:

- играть со спичками
- поджигать сухую траву сено, тополиный пух
- кидать в костёр незнакомые флакончики и баллончики
- играть с электроприборами (телевизором, утюгом, обогревателем)
- растапливать печь самостоятельно (особенно с помощью бензина, керосина)
- зажигать самостоятельно газовую плиту
- сушить над газовой плитой одежду, волосы
- играть с фейерверками и хлопушками
- играть с бензином и другими горючими веществами

*В школу нам пора идти,
Ближе через пустыри,
Но опасно, не пойдем,
Шумный мы маршрут найдем.*

*Знаем, как себя вести
С незнакомым на пути,*

*Чем помочь при отравлениях,
Переломах и землетрясениях,
Как опасность избежать,
Как болезней миновать.*

Правила личной безопасности

НЕЛЬЗЯ:

- общаться с незнакомцем
- садиться в машину к незнакомцу
- задерживаться на улице по дороге из школы
- играть на улице с наступлением темноты
- впускать незнакомца в дом



ВАША БДИТЕЛЬНОСТЬ – ЗАЛОГ БЕЗОПАСНОСТИ!