



**ПОЛЕЗНЫЕ ПРИИ**

В жизни и деятельности людей большое значение имеют ПРИВЫЧКИ.

*Если человек привык рано вставать, строго соблюдать режим дня, все делать быстро и хорошо, то и труд для него покажется легче и останется время для отдыха и развлечения.*

Привычками называются действия, закрепляющиеся в поведении человека и ставшие его потребностями.





Учись отстаивать  
своё мнение  
не агрессивно.

Учись сопротивляться  
давлению.

Принимая решение,  
остановись, подумай,  
выбери!

Не делай того, что  
вредно для здоровья.

Учись критиковать  
конструктивно.



**Раз, два, три четыре пять  
Мне уже пора вставать!  
Мне уже пора вставать,  
И кроватку заправлять.**

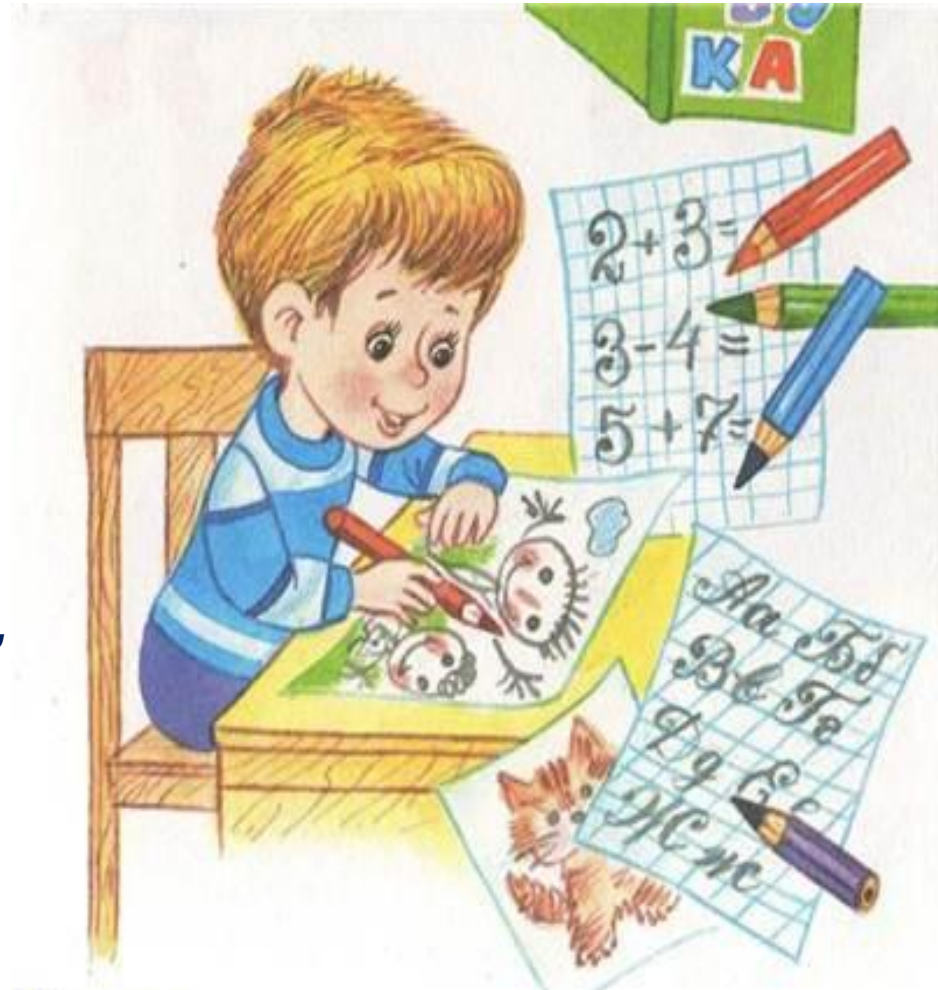
**Умываться, одеваться  
И зарядкой заниматься...  
Завтрак мне не помешает,  
Мама чай всем наливает.**

**Чтобы грамотнее стать...  
Надо книжки почитать  
И задачи все решить,  
Чтоб пятёрку получить!**

**В доме надо мне прибраться,  
Да и в школу собираться.  
Пообедать и вперёд!  
Там меня пятерка ждёт!**

**После школы прогуляться,  
Телевизор посмотреть,  
Чай попить и спать - в кровать,  
Завтра рано мне вставать!**

# РЕЖИМ ДНЯ





# СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

*Соблюдение режима  
рабочего дня  
значительно  
облегчает любую  
деятельность,  
позволяет  
максимально  
использовать все  
возможности  
организма человека.*

## Режим дня

- |   |             |
|---|-------------|
| - Подъем  | 7-00        |
| - Гигиенические процедуры,<br>утренняя гимнастика   | 700 - 730   |
| - Завтрак   | 730 - 745   |
| - Дорога в школу                                    | 750 - 820   |
| - Пребывание в школе                                | 830 - 1300  |
| - Дорога из школы                                   | 1305- 1335  |
| - Обед  | 1340 - 1400 |
| - Пребывание на открытом<br>воздухе(прогулка, игры) | 1400 - 1545 |
| - Полдник   | 1545 - 1600 |
| - Самостоятельные<br>учебные занятия                | 1600 - 1800 |
| - Вечерняя прогулка                                 | 1800 - 1900 |
| - Ужин  | 1900 - 1930 |
| - Работа по дому                                    | 1930 - 2000 |
| - Свободное время<br>(занятия по интересам)         | 2000 - 2100 |
| - Гигиенические процедуры,<br>подготовка ко сну     | 2100 - 2130 |
| - Ночной сон  | 21-30       |



*Малыш ты хочешь быть здоров,  
Не пить плохих таблеток,  
Забыть уколы докторов,  
И капли из пипеток.  
Чтобы носом не сопеть,  
И не кашлять сильно,  
Обливайся каждый день,  
Лей весьма обильно.  
Чтоб в учебе преуспеть,  
И была смекалка,  
Всем ребятушкам нужна  
Водная закалка.*

## **ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА**



# ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГА



*Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде.*

*Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.*





# СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



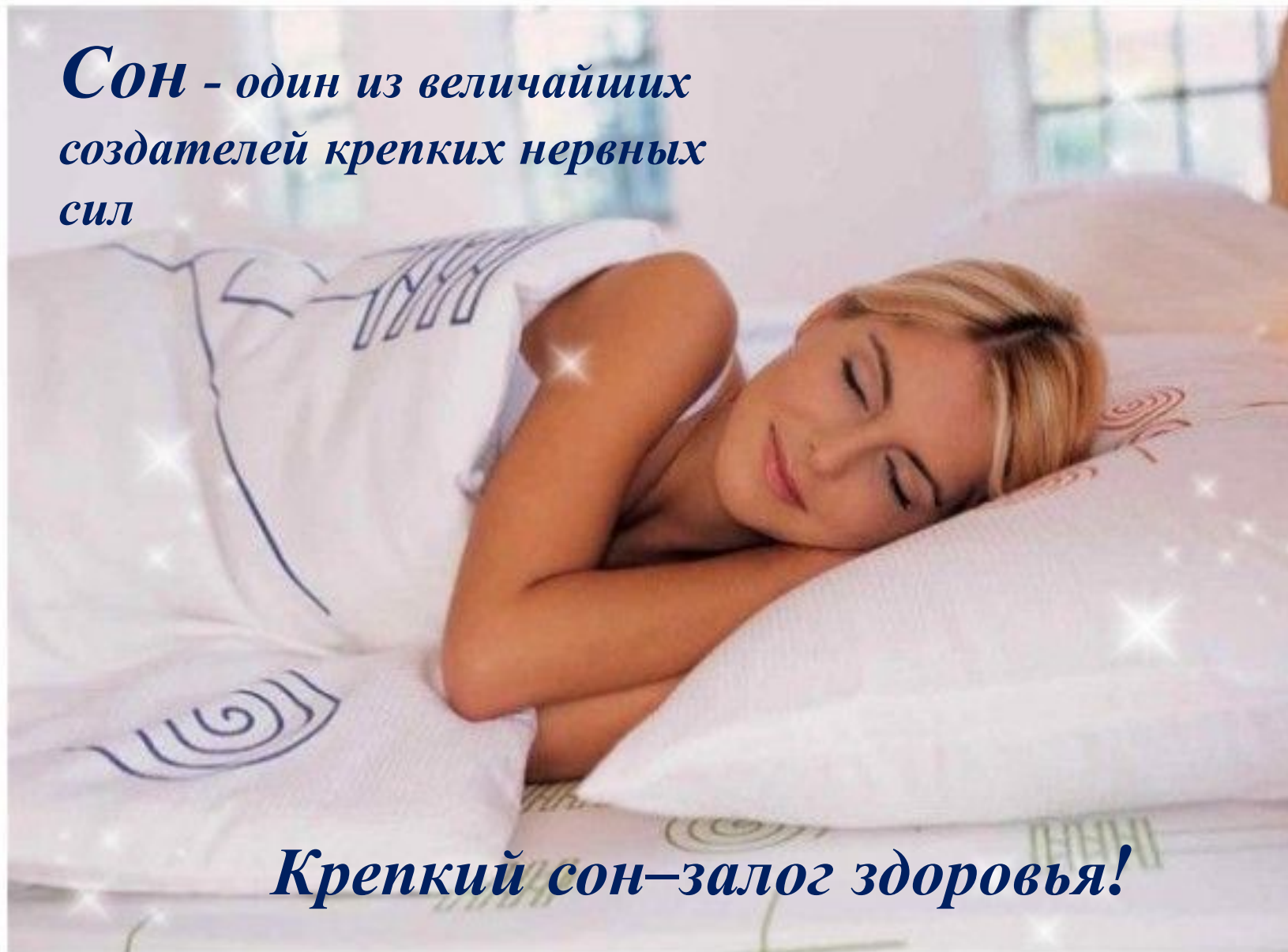
*Личная гигиена включает гигиенические правила для людей любого возраста, от младенческого до преклонного, соблюдение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Является частью здорового образа жизни. Уход за кожей, зубами, ногтями, волосами, полостью рта является непременным условием быта современного человека.*





# КРЕПКИЙ СОН

*СОН - один из величайших создателей крепких нервных сил*



*Крепкий сон – залог здоровья!*



# СОН

*Вот и тени на стене,  
Жёлтая луна в окне.  
Не летают птицы,  
Сон в мой дом стучится.  
Он надел цветной колпак,  
В этом деле он мастак!  
Притаился  
за подушкой  
с мягкой розовой  
игрушкой.  
Мне раскинул одеяло,  
Места с ним не будет мало.  
Колыбельную споёт,  
А к утру опять уйдёт!*





# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

## Пирамида питания



*Стабильная работа всего организма, полноценное усваивание всех полезных веществ и элементов, быстрое и правильное протекание процессов обмена в системе пищеварения – залог и гарантия крепкого здоровья и высокого иммунитета.*





# **ЕШЬТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ.**

*ЕШЬТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ-*

*ЭТО ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ.*

*ВАС СПАСУТ*

*ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ.*

*НЕТ ВКУСНЕЙ ИХ*

*И ПОЛЕЗНЕЙ.*

*ПОДРУЖИТЕСЬ*

*С ОВОЩАМИ,*

*И С САЛАТАМИ И ЩАМИ.*

*ВИТАМИНОВ В НИХ*

*НЕ СЧЕСТЬ.*

*ЗНАЧИТ, НУЖНО ЭТО ЕСТЬ!*





# ДОБРЫЕ ДЕЛА

**А как нам добрые слова нужны!  
Не раз мы в этом убедились  
сами,  
А может не слова — дела  
важны?  
Дела — делами, а слова —  
словами.**

**Они живут у каждого из нас,  
На дне души до времени хранимы,  
Чтоб их произнести в тот самый  
час,  
Когда они другим необходимы.**  
**М. Лисянский**



# ДОБРЫЕ ДЕЛА

*"Не одежда красит человека, а его добрые дела"*

**Спешите  
делать добро**

A woman and a child are shown in profile, kissing. They are surrounded by a large, glowing hand that appears to be holding them. The background is a bright, warm light with a blue sky and white clouds. The overall mood is one of love, care, and positivity.



# ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



**Самое  
действенное  
лекарство для  
физического  
здоровья есть  
бодрое и  
веселое  
настроение  
духа.**





# ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

*Активные занятия спортом будут поддерживать здоровье или давать больше иммунитета для организма, тем самым защищая его от различных болезней*





# ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

*Прогулки пешком на свежем воздухе оказывают очень полезное влияние на организм человека. Помимо общего укрепляющего воздействия происходит ряд изменений: учащается дыхание, усиливается работа сердца, кровеносная система работает лучше.*



# Зарядка

*Делать  
ежедневно  
утреннюю  
зарядку  
необходимо  
каждому  
человеку.*



***ЗАРЯДКА УЛУЧШАЕТ РАБОТУ СЕРДЦА И ЛЕГКИХ, РАЗВИВАЕТ  
КОСТНО-МЫШЕЧНУЮ ТКАНЬ, УКРЕПЛЯЕТ ОБЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ  
ОРГАНИЗМА.***

# ЗАРЯДКА

**Мы ногами топ, топ  
Мы руками хлоп, хлоп  
Мы глазами миг, миг  
Мы плечами чик, чик  
Раз сюда, два сюда  
(повороты туловища вправо и влево)  
Повернись вокруг себя  
Раз присели, два привстали  
Сели, встали, сели, встали  
Словно ванькой-встанькой стали  
А потом пустились вскачь  
(бег по кругу)  
Будто мой упругий мяч  
Раз, два, раз, два  
(упражнение на восстановление дыхания)  
Вот и кончилась игра.**





*У каждого успешного человека есть свои секреты, но многих из них объединяют полезные привычки, которые помогли им стать сильными, счастливыми и успешными.*

