

\*Здравствуйте!





Цветок

здоров

ья



# \* Правила поведения:



- \* Активное участие.
- \* Хорошее настроение
- \* Уважение мнения другого.
- \* При ответе поднятая рука.
- \* Внимательно слушаем.
- \* Не шумим.

# \* Что такое здоровье?

\* Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека.

\* Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития.



# \* Чистота

\* Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит.



\* Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится!



\* Вафельное и полосатое,  
Ворсистое и мохнатое,  
Всегда под рукою -  
Что это такое?



\* Он не сахар, не мука,  
Но похож на них слегка.  
Его на щетку положи  
И зубки тщательно потри.



\* Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длиннее  
Чем у волков и медведей.



\* Глаза я крепко закрываю,  
В голову его втираю,  
А потом водой смываю.  
Это средство для волос,  
Может быть даже без слез.



# \*Режим дня



7.00 – Знай, дружок, что в 7 утра хватит спать, вставать пора.

7.05 – А проснувшись, не лежи, зарядку сделай, постель застели.

7.30 – Вот и завтракать пора: каша ждёт тебя с утра.

8.00 – Как поел, портфель бери, в школу с радостью иди.

8.30 – В школе слушай всё **ВНИМАТЕЛЬНО**, будь прилежным и старательным.

13.00-15.00 – После обеда погуляй, про кружки не забывай.

16.00 – Пришло время постараться – за уроки приниматься. Об одном не забывай: в промежутках отдыхай.

18.30 – Вот и ужинать пора.

19.00 - 20.00 – Дома маме помощи и немного отдохни.

20.00 - 21.00 – С родителями можно погулять, можно книжку почитать, телевизор посмотреть, или с мамой посидеть.

21.30 – Знай, спокойный, крепкий сон тебе очень нужен он.

Всем запомнить нужно!

Кто с режимом дружит, никогда  
не тужит!

Помни твёрдо, что режим людям  
всем необходим!





Новорождённые дети:

до 20 часов

Годовалые дети:

до 14 часов

Дети в возрасте 10 лет:

9 – 10 часов

Взрослые:

7 – 8 часов



# \* Движение

Чтобы вырасти крепким и здоровым, надо много двигаться. Без движения не может быть здоровья.

Быть здоровым, быстрым, ловким

Вам помогут тренировка,

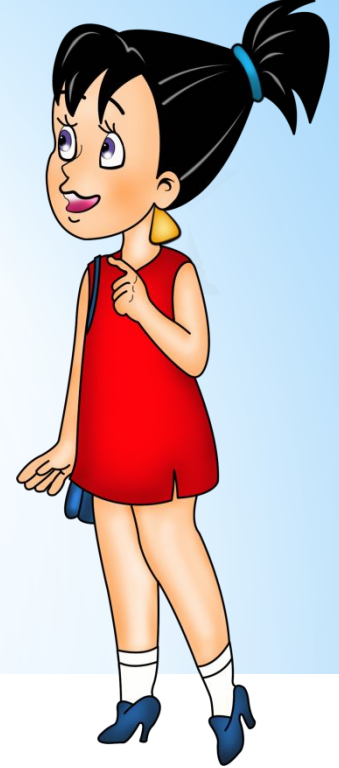
Бег, разминка, физзарядка

И спортивная площадка!



# \* Правильное питание

Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться!  
Чтоб расти и развива  
И при этом не болеть  
Нужно правильно пи  
С самых юных лет ум



## \* Белок



## \* Углеводы



## \* Жиры



\*Витамин А



\*Витамин В



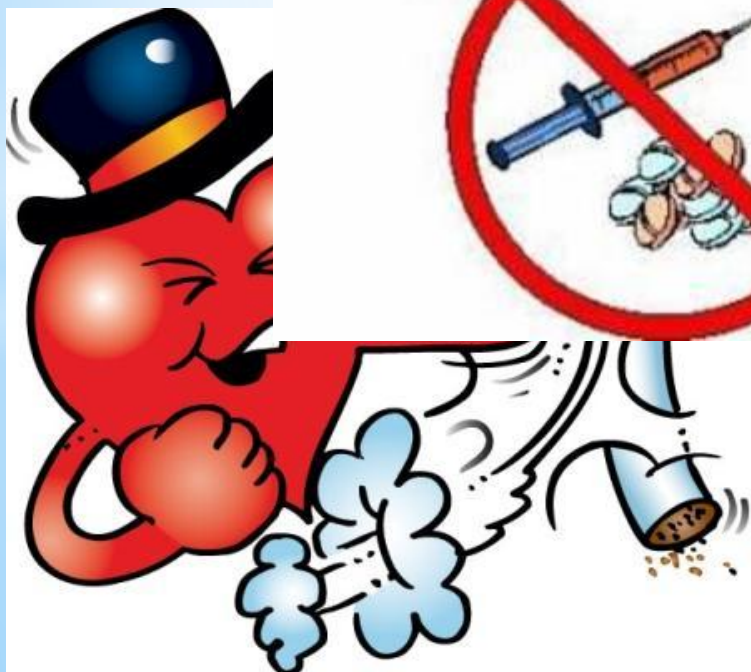
\*Витамин Д



\*Витамин С



# \* Нет вредным привычкам



# \* Хорошее настроение

Чтобы быть всегда здоровым,  
Бодрым, стройным и веселым,  
Дать совет я вам готова,  
Как прожить без докторов.  
Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин – винегрет.  
Надо спортом заниматься,  
Умываться, закаляться,  
Лыжным бегом увлекаться  
И почаще улыбаться.



# \* Будьте здоровы!

Здоровье - неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Если вы будете здоровы, веселы, то хорошо и радостно будет людям, которые находятся рядом с вами.

Ведь самое главное, чтобы у нас всегда было прекрасное настроение.

Только с хорошим настроением можно вырасти здоровым, красивым, добрым, сильным, не ленивым.





