

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ



Здоровье –
это красота.

Здоровье – это
то, что нужно
беречь.

Здоровье –
это сила и
ум.

Здоровье –
это долгая
счастливая
жизнь.



Здоровье –
это самое
большое
богатство.

Здоровье
нужно всем –
и детям, и
взрослым, и
даже
животным.

Здоровье – это
когда ты весел
и у тебя всё
получается.

«Чисто жить - здоровым быть!»



«Одеяло убежало,
улетела простыня,
и подушка как лягушка
ускакала от меня...»

«Мылом, мылом
Мылом, мылом
Умывался без конца,
Смыл и ваксу
И чернила
С неумытого лица....»



Правила заботы о чистоте своего тела

- В кране нам журчит водица:
«Мойте чище ваши ... **лица**»



-Разгрызёшь стальные трубы,
Если чисто чистишь ... **зубы**

-Превратятся скоро в когти
Неподстриженные ... **ногти.**



- В бане целый час потела –
Лёгким, чистым стало ... **тело.**

- Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с ... **мылом.**

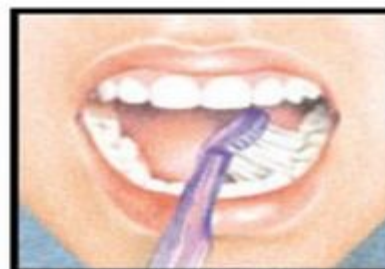


Правила чистки зубов



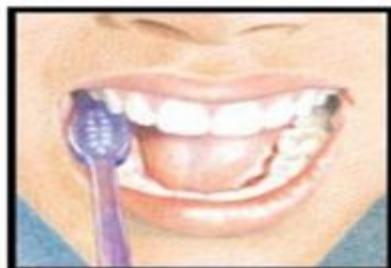
1

Располагайте зубную щетку под углом к линии десен. Основное движение при чистке зубов - выметающее (от десны к краю зуба). Очистите все внешние поверхности зубов.



2

С помощью выметающих движений почистите внутренние поверхности всех зубов.



3

Почистите жевательную поверхность каждого зуба.



4

Кончиком щетки почистите внутреннюю поверхность верхних и нижних передних зубов.



5

Не забудьте почистить язык!

«Вход неряхам запрещён».



«Кто аккуратен, тот людям приятен!»

«Кто аккуратен, тот людям приятен!»

12 6 10 11 8 11 1 - 5 1 7 8 3 5 4 8 9 8 2 13 14!

А	В	Г	Д	З	И	Л	О	Р	С	Т	Ч	Ь	Я
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Чистота – залог здоровья!

«Слабеет тело без дела»

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять -
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.





Режим дня

7.00 – подъём, уборка постели

7.10 – зарядка, умывание

7.30 – завтрак

7.40 – дорога в школу

8.00 – 13.00 – учёба в школе

13.00 – обед

13.30 – прогулка

15.00 – 16.30 – самоподготовка

16.30 – полдник

17.00 – игры, отдых

18.30 – ужин

19.00 – чтение книг, отдых

21.00 – подготовка ко сну

21.00 – 7.00 – сон



Физминутка



«Занимайся, закаляйся, и болеть не собирайся!»

Спорт – забава,
Спорт – здоровье,
Спорт – игра,
Физкульт – Ура!



«КТО КУРИТ ТАБАК - ТОТ САМ СЕБЕ ВРАГ»



«Береги здоровье смолоду!»

Забота о
чистоте
своего тела



Закаливание
и занятия
спортом



Здоровый образ жизни

Рациональное
питание



Правильный
режим дня



Отказ от
вредных
привычек



Пословицы про здоровье

✓ Здоровье дороже всякого золота.

✓ В здоровом теле здоровый дух.

✓ Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял.

✓ Чистота – залог здоровья.



✓ Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.

✓ Богатство – на месяц, здоровье навсегда.

✓ Береги платье снову, а здоровье смолоду.



Мы за здоровый образ жизни!