



# Схема остановок острова Здоровья

Режим дня

Дворец спорта

Витаминное кафе

Дом Мойдодыра

Музей привычек





**В режиме школьника должно быть все точно распределено:  
продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, сон,  
чередование труда и отдыха регулярность питания.**

*От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья,  
физическое и психическое развитие, работоспособность.*



*Когда человек соблюдает правильный режим, это помогает ему легко и быстро переключаться из одного вида деятельности в другое.*

# РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



Ведут часы секундам счет,  
Ведут минутам счет.  
Часы того не подведут,  
Кто время бережет.



Кто жить умеет по часам  
И ценит каждый час,  
Того не надо по утрам  
Будить по десять раз



И он не станет говорить,  
Что лень ему вставать,  
Зарядку делать,  
Руки мыть  
И застилать кровать.



Успеет он одеться в срок,  
Умыться и поесть,  
Успеет встать он за станок,  
За парту в школе сесть.

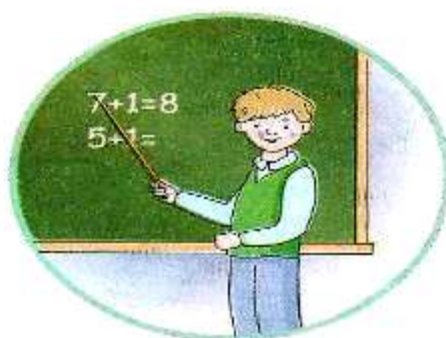


С часами дружба хороша!  
Работай, отдыхай,  
Уроки делай не спеша  
И книг не забывай!



Чтоб вечером, ложась в кровать,  
Когда наступит срок,  
Ты мог уверенно сказать:  
- Хороший был денек!

# ПОМНИ ТВЕРДО, ЧТО РЕЖИМ ЛЮДЯМ ВСЕМ НЕОБХОДИМ





# Дом Мойдодыра



«Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
А нечистым трубочистам  
Стыд и срам.»



# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



# микробы







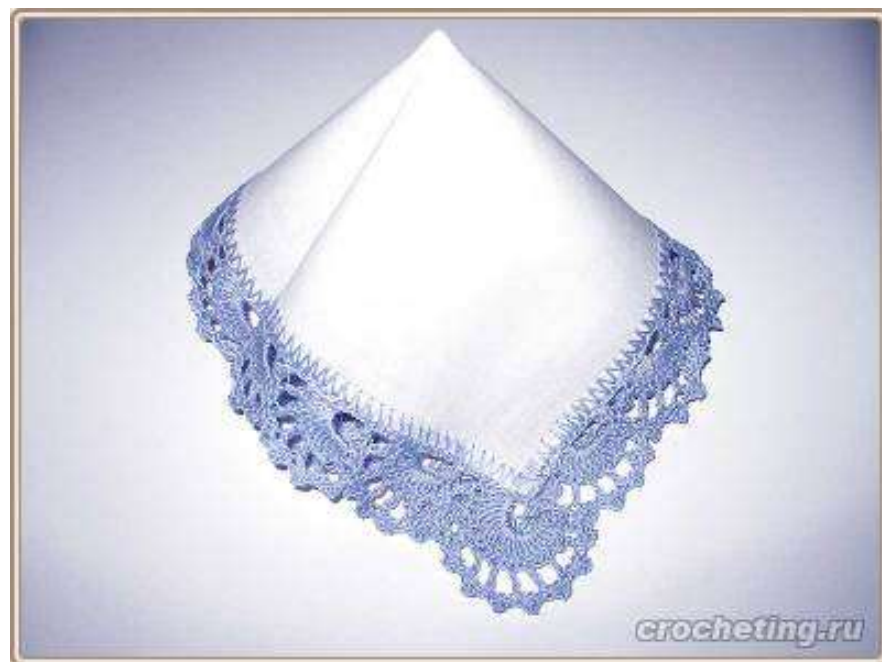
**От простой воды  
и мыла  
у микробов тает сила.**



©2005



**ЛЁГ В КАРМАН И КАРАУЛЮ:  
РЁВУ, ПЛАКСУ И ГРЯЗНУЛЮ.  
ИМ УТРУ ПОТОКИ СЛЁЗ,  
НЕ ЗАБУДУ И ПРО НОС.**

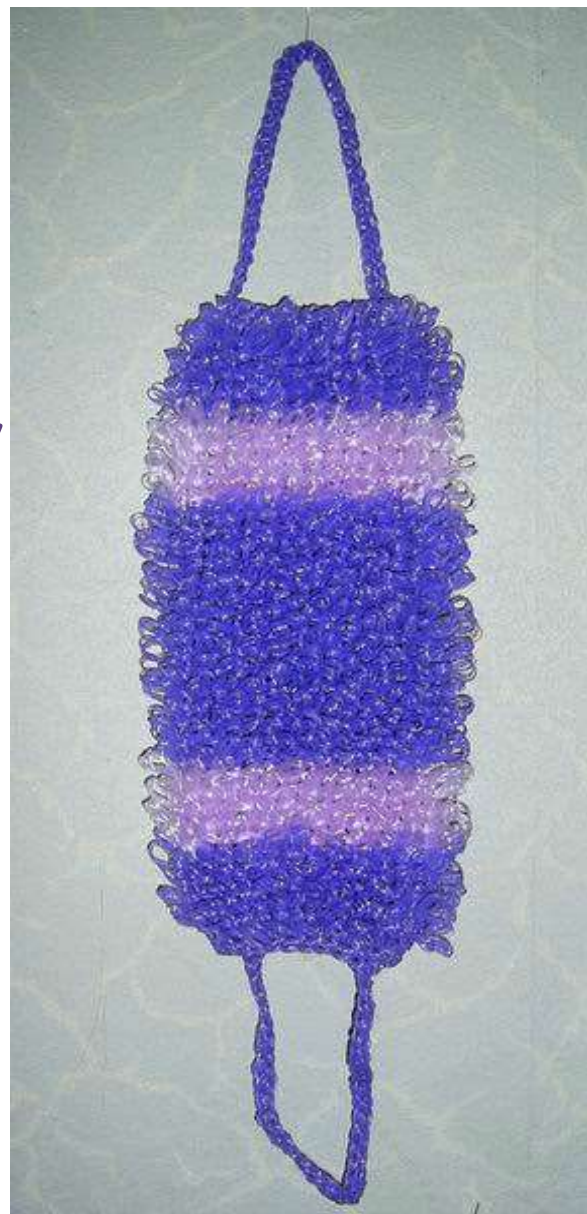


**ГЛАДКО И ДУШИСТО, МОЕТ ОЧЕНЬ ЧИСТО.  
НУЖНО, ЧТОБ У КАЖДОГО БЫЛО  
— ЧТО, РЕБЯТА?**





**НА СЕБЯ Я ТРУД БЕРУ:  
ПЯТКИ, ЛОКТИ С МЫЛОМ ТРУ  
И КОЛЕНКИ ОТТИРАЮ,  
НИЧЕГО НЕ ЗАБЫВАЮ.**



**ВЫТИРАЮ Я, СТАРАЮСЬ  
ПОСЛЕ БАНИ ПАРЕНЬКА.  
ВСЁ НАМОКЛО, ВСЁ ИЗМЯЛОСЬ –  
НЕТ СУХОГО УГОЛКА.**



**ХОЖУ-БРОЖУ НЕ ПО ЛЕСАМ,  
А ПО УСАМ, ПО ВОЛОСАМ  
И ЗУБЫ У МЕНЯ ДЛИННЕЙ,  
ЧЕМ У ВОЛКОВ И МЕДВЕДЕЙ**



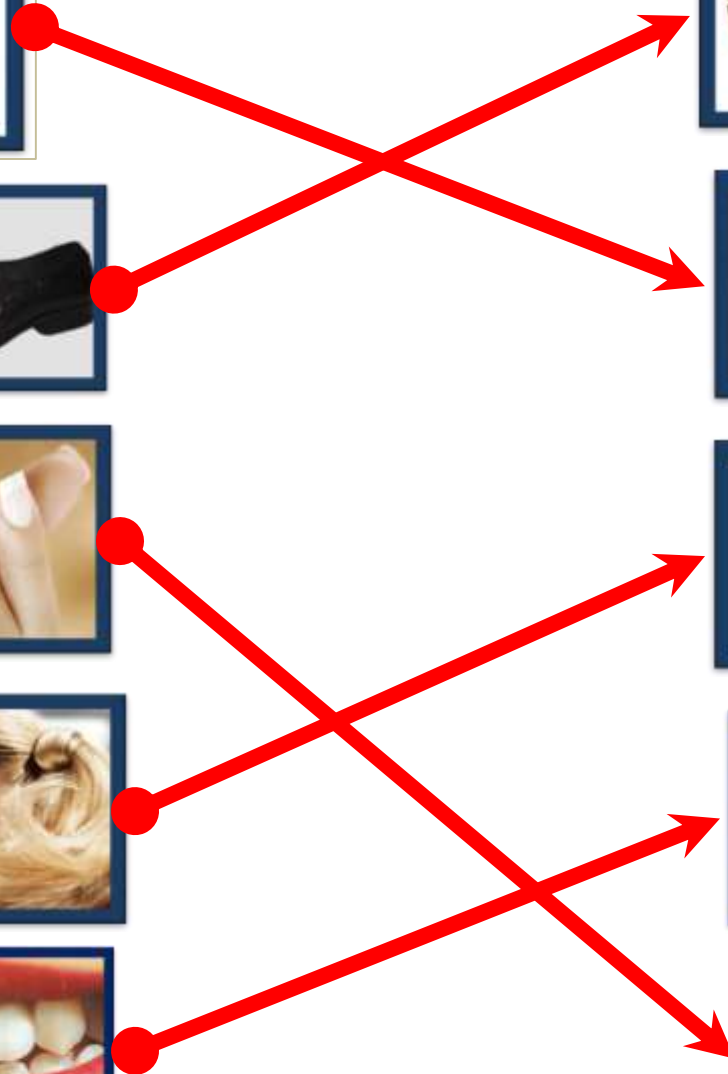
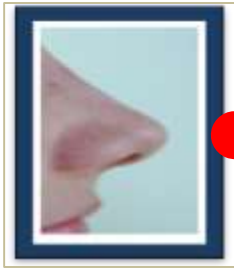


**ВРОДЕ ЕЖИКА НА ВИД,  
НО НЕ ПРОСИТ ПИЩИ.  
ПО ОДЕЖДЕ ПРОБЕЖИТ,  
И ТА СТАНЕТ ЧИЩЕ.**



**КТО СЧИТАЕТ ЗУБЫ НАМ  
ПО УТРАМ И ВЕЧЕРАМ.**





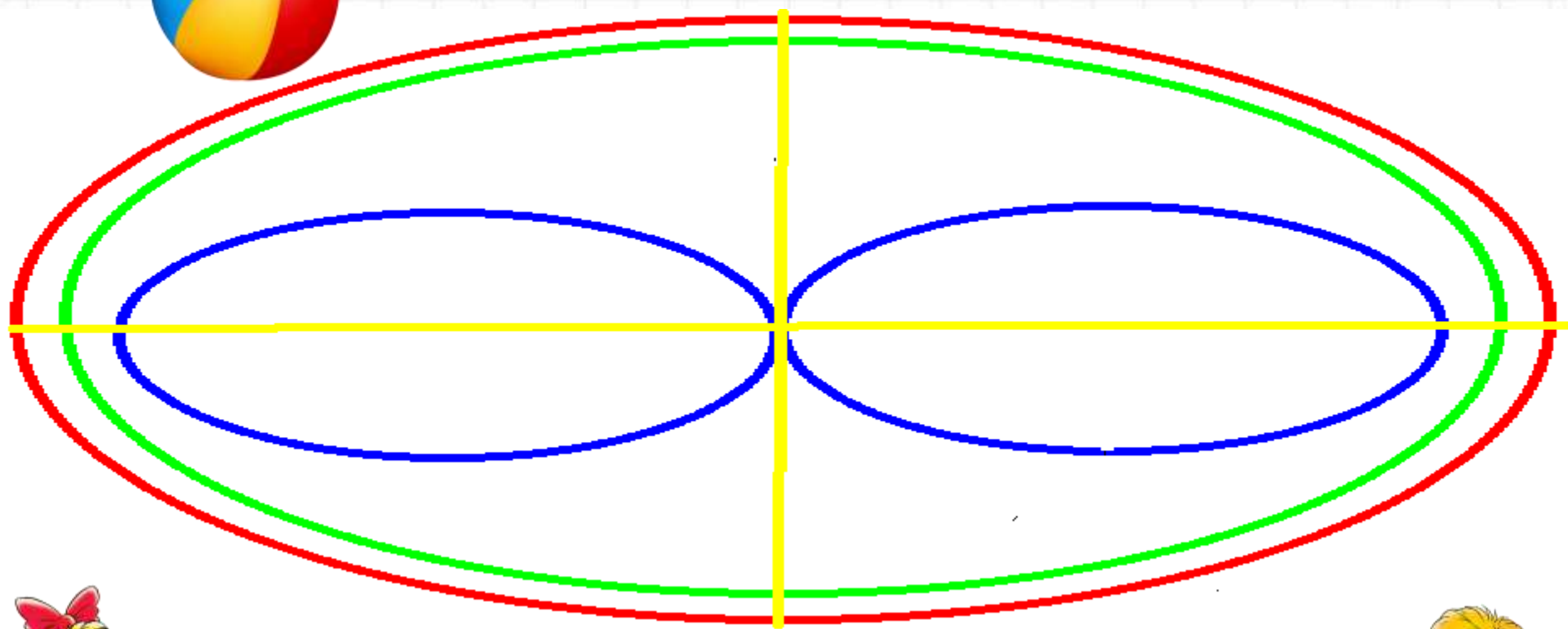


# ЗАПОМНИТЕ!



## ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ





# «ДВОРЕЦ СПОРТА»



плавание



гимнастика



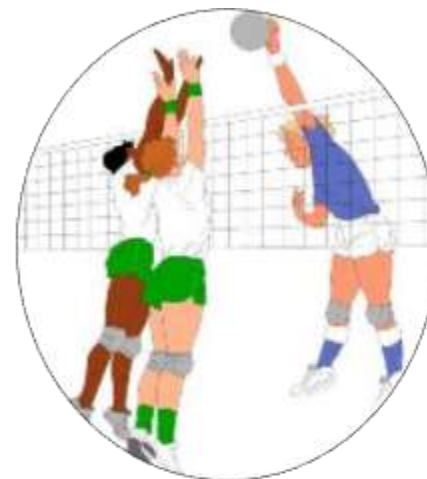
легкая атлетика



хоккей



фигурное катание



волейбол

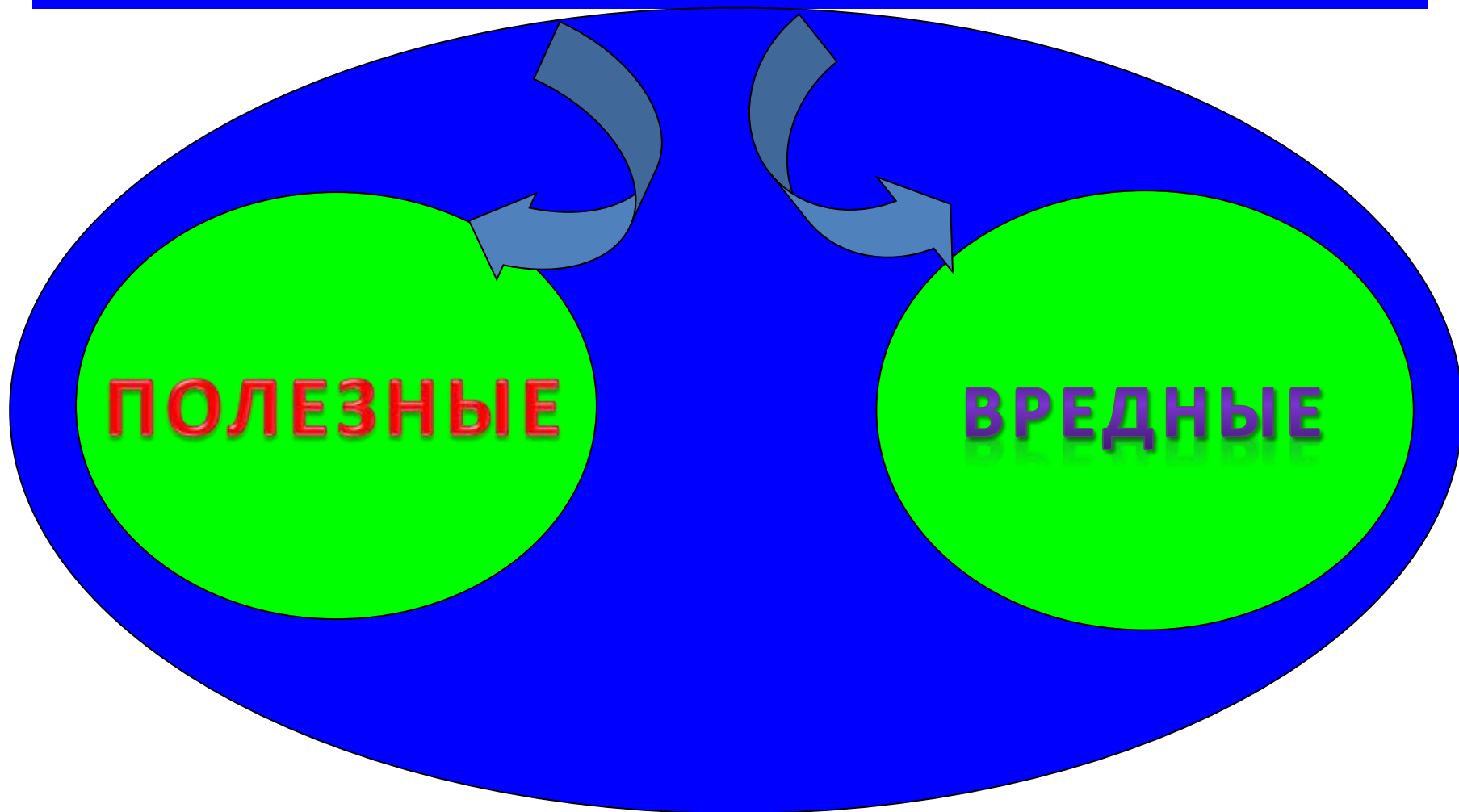




# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «ЧУНГА-ЧАНГА»



# Привычки



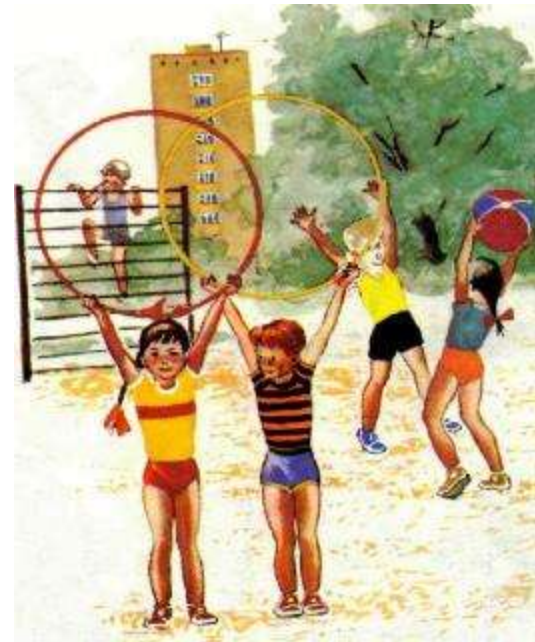


# ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

**Привычки , способствующие  
сохранению здоровья ,  
считаются полезными.**

**Полезные привычки :**

- **УМЫВАТЬСЯ**
- **чистить зубы**
- **соблюдать режим дня**
- **спать при открытой форточке и др.**



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

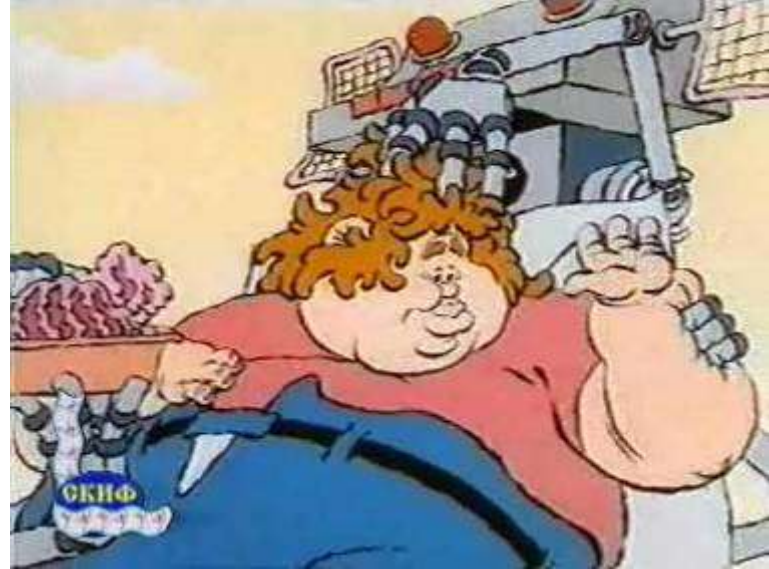
**Привычки, наносящие  
вред здоровью,  
называются вредными**

**Вредные привычки :**

- **есть много сладостей**
- **долго сидеть у компьютера и телевизора**
- **читать лёжа**
- **разговаривать во время еды и др.**





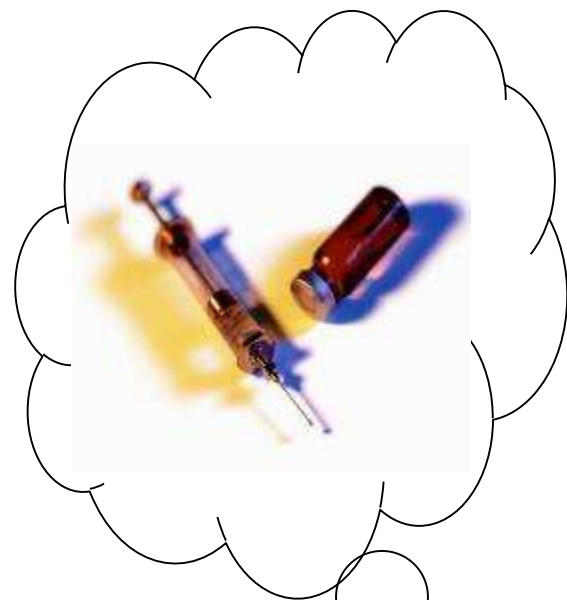
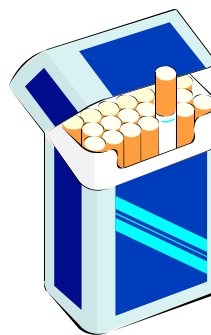


## ПРИВЫЧКА – ЛЕНЬ И НЕРЯШЛИВОСТЬ



# НАИБОЛЕЕ ОПАСНО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ :

- **Алкоголь**
- **Наркотики**
- **Курение**
- **Токсикомания**



# ВИТАМИННОЕ КАФЕ



**Овощи и фрукты – лучшие продукты.**



# Витамин А

## ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не так,  
Как ползлеч я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве и персике в салате.  
Съешь меня – и подрастешь.  
Будешь ты во всем хорош!  
Полны истину простую:  
Друше видят только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!





# Витамин В



# Витамин С



# Витамин D



# Витамин Е





# Наши помощники в сохранении здоровья

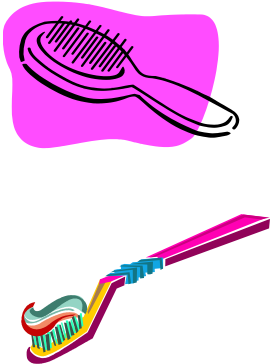
Личная  
гигиена

Режим дня

Привычки

Движение,  
спорт

Здоровое питание





**Я ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**

**Я МОГУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**

**Я БУДУ ЗДОРОВЫМ!**



Молодцы!

