



**ПОЛЕЗНЫЕ
ПРИВЫЧКИ**

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
свое 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, 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 воздухе(прогулка, игры)	1400 - 1545
- Полдник	1545 - 1600
- Самостоятельные учебные занятия	1600 - 1800
- Вечерняя прогулка	1800 - 1900
- Ужин	1900 - 1930
- Работа по дому	1930 - 2000
- Свободное время (занятия по интересам)	2000 - 2100
- Гигиенические процедуры, 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 ОРГАНИЗМА



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!



**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!**

СОН



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**



ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



Самое
действенное
лекарство
для
физического
и 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.*



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

