

Известно каждому на свете: должны здоровыми быть дети!

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ:

- веди здоровый образ жизни
- уделяй внимание своему сну
- выполняй режим дня
- укрепляй иммунную систему

- закаляй организм
- занимайся физкультурой
- соблюдай личную гигиену

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,
ЧТОБЫ БЫТЬ К ТРУДУ ГОТОВЫМ:

- регулярно спортом занимайся
- разнообразно, правильно питайся
- лишь по погоде одевайся
- жить в безопасности старайся

Здоровое питание - основа процветания!



Здоров будешь – всё добудешь!

ЧЕЛОВЕК – САМ ТВОРЕЦ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ, ЗА КОТОРОЕ НАДО БОРОТЬСЯ.

Режим дня выполняй - бодрствуй вовремя и отдыхай!



7.00 подъем
7.00–7.30 зарядка, умывание
7.30–7.45 завтрак
8.30–13.05 занятия в школе
13.30–14.00 обед
14.00–15.45 подвижные игры,
прогулки на свежем
воздухе

15.45–16.00 полдник
16.00–18.00 самоподготовка,
домашнее задание
18.00–19.00 свободное время,
отдых
19.00–19.30 ужин

19.30–20.00 свободное время
20.00–20.30 вечерняя прогулка
20.30–21.00 подготовка ко сну
21.00 сон

Смолоду закалешься, на весь век сгодишься!

Закаляйся –
будешь крепок и здоров!

Обойдешься
без таблеток, докторов!



ОХРАНА СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ –

ЭТО НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ОБЯЗАННОСТЬ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА.

Здоровье в порядке - спасибо зарядке!



Почему необходимо заниматься физкультурой и спортом:

- укрепляется иммунная система, кости и мышцы, кровеносные сосуды и сердце
- улучшается обмен веществ, работоспособность, настроение

*Кто коньки свои достал,
Друга лучшего позвал?
И пошли кататься дружно –
Больше двигаться ведь нужно.*



Физкультура, физкультура,
Ты любимый мой урок!
Тренируем, развиваем
Силу рук и силу ног.

Пилули и микстуры –
Зачем они тебе?
Поможет физкультура
Всегда, во всём, везде!



АКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ – ПОЗИТИВНОЕ НАСТРОЕНИЕ!

Безопасность и здоровье - в жизни главное условие!

*Безопасность - положение, при котором человеку ничего не угрожает.
Опасность - возможность вреда, бедствия, несчастья.*

ВИДЫ ОПАСНОСТИ:

ЕСТЕСТВЕННАЯ

катастрофы, смерч, буря,
гроза, ураганы,
эпидемии

ТЕХНОГЕННАЯ

неисправности,
дефекты в технических системах
неправильное их использование

СОЦИАЛЬНАЯ

угроза жизни
и здоровью людей,
терроризм, экстремизм

*Так давайте же, друзья,
Помнить, можно что
и что нельзя!*

**На воде купайтесь
И резвитесь, дети!
Только правила вы
Выполняйте эти:**

- не заходи в воду, не умея плавать
- не купайся вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов
- не купайся в незнакомых местах
- не ныряй в незнакомых местах
- не шали на воде
- не «топи» другого даже в шутку



- В лес пошли вы отдыхать,
Ягод и грибов набрать.
Грибы съедобные берите,
Ядовитые в лукошко не кладите.
- Без панамы загорал,
Тепловой хватил удар.
Вот с компрессом я лежу
И врача прихода жду.

**На улице будьте внимательны, дети,
Твёрдо запомните правила эти.**

**О безопасности помни всегда,
Чтоб не случилась с тобою беда!**



ОБЯЗАННОСТЬ КАЖДОГО – ОБЕСПЕЧИТЬ ЛИЧНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ ОКРУЖАЮЩИХ!

Дым увидел – не зевай
И пожарных вызывай!
Это всем должно быть ясно,
Что шутить с огнём опасно!



НЕЛЬЗЯ:

- играть со спичками
- поджигать сухую траву сено, тополиный пух
- кидать в костёр незнакомые флакончики и баллончики
- играть с электроприборами (телевизором, утюгом, обогревателем)
- растапливать печь самостоятельно (особенно с помощью бензина, керосина)
- зажигать самостоятельно газовую плиту
- сушить над газовой плитой одежду, волосы
- играть с фейерверками и хлопушками
- играть с бензином и другими горючими веществами

*В школу нам пора идти,
Ближе через пустыри,
Но опасно, не пойдем,
Шумный мы маршрут найдем.*

*Знаем, как себя вести
С незнакомым на пути,*

*Чем помочь при отравлениях,
Переломах и землетрясениях,
Как опасность избежать,
Как болезней миновать.*

Правила личной безопасности

НЕЛЬЗЯ:

- общаться с незнакомцем
- садиться в машину к незнакомцу
- задерживаться на улице по дороге из школы
- играть на улице с наступлением темноты
- впускать незнакомца в дом



ВАША БДИТЕЛЬНОСТЬ – ЗАЛОГ БЕЗОПАСНОСТИ!