

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 закалишься,
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,
Помните, 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!