

# Мой выбор!



Подготовила : учитель  
Антоненко А.А.

# «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

Я УМЕЮ ДУМАТЬ,

Я УМЕЮ  
РАССУЖДАТЬ,

ЧТО ПОЛЕЗНО  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,

ТО И БУДУ  
ВЫБИРАТЬ!



# Главные факторы здоровья:



**движение**



**питание;**



**режим;**



**закаливание**



**У природы есть закон –  
счастлив будет только тот, кто  
здоровье сбережет.**

**Прочь гони-ка все хворобы!  
Поучись-ка быть здоровым!**



# «Не сутулься!» «Сиди прямо!»

*При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку, селезенке и другим важным органам.*



# СИДИ ПРАВИЛЬНО

## ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА

Серия «Правила здоровья»  
Под редакцией И.И. Бреховой, Е.И. Брехова  
Тираж 10 000 экз. Заказ № 180  
ООО «Издательство «Слово» (ИНН 50/0035703)  
214020, РФ, г. Смоленск, ул. М. Рыльского, д. 4/2  
Дистрибутор в Беларуси: Частное предприятие «Слово»  
Беларусь, 210024, г. Витебск, ул. Белогородская, 5/6, к. 18  
e-mail: [info@wordbook.ru](mailto:info@wordbook.ru) [www.wordbook.ru](http://www.wordbook.ru)  
Смолдиздат: ООО «Смолдиздат» (ИНН 50/0035703)  
220044, РФ, г. Смоленск, ул. Толкунова-Росляк, 13

© «Слово», иллюстрации, 2018

© «Издательство «Слово», 2018

© «Издательство «Слово», 2018

0+



ГОТОВ К РАБОТЕ



ПРИ ПИСЬМЕ



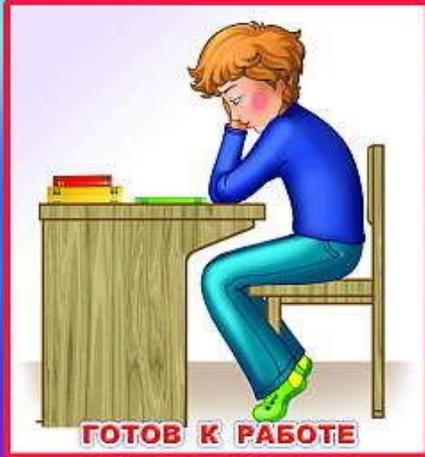
ПРИ ЧТЕНИИ



ПРИ РАБОТЕ  
ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

- За столом сидим прямо. Плечи держим параллельно краю стола, на одном уровне.
- Расстояние от глаз до книги или тетради равно расстоянию от локтя до кончиков пальцев рук.
- Между краем стола и туловищем свободно проходят четыре пальца руки.
- Согнутые в коленях ноги ставим на пол.
- Сидение стула занимаем полностью, поясницу прижимаем к спинке стула.

## НЕПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА



ГОТОВ К РАБОТЕ



ПРИ ПИСЬМЕ



ПРИ ЧТЕНИИ



ПРИ РАБОТЕ  
ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

# Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

Режим дня – это  
правильное  
распределение  
времени  
на основные  
жизненные  
потребности  
человека.



# РЕКОМЕНДАЦИИ

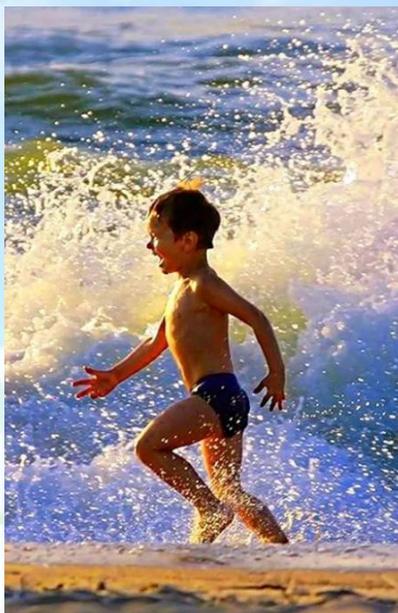
- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.

## Примерный режим дня школьника

- 6.45 – подъем
- 6.45 – 7.15 – утренняя гимнастика, туалет
- 7.15 – 7.30 – завтрак
- 7.30 – 8.10 – дорога в школу
- 8.20 – 12.40 – занятия в школе
- 12.40 – 13.20 – дорога домой
- 13.20 – 14.00 – обед
- 14.00 – 15.00 –отдых
- 15.00 – 16.00 – прогулка
- 16.00 – 18.00 – подготовка домашнего задания
- 18.00 – 19.00 - ужин
- 19.00 – 19.45 – помощь по дому
- 19.45 – 20.45 – свободное время
- 20.45 – 21.00 – туалет, подготовка ко сну
- 21.00 - сон



# Если хочешь быть здоров – закаляйся!



# ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

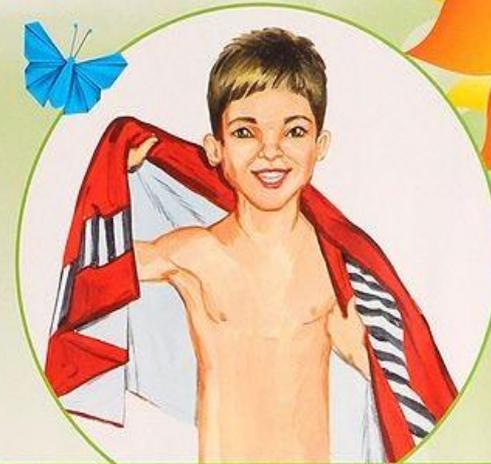
Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



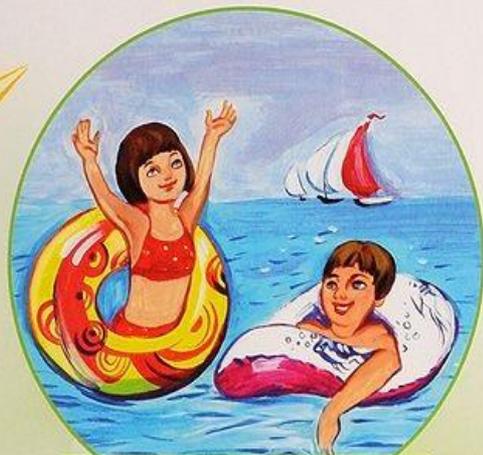
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

Здоровье – путь к  
победе!

Это мой выбор!

