

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»
Получено в печать 11.07.2010 г. Формат А4/20х30
Тираж 10 000 экз. Заказ № 180
ООО «Издательство «Слово» (ИНН 50/0010001000)
214020, РФ, г. Смоленск, ул. М. Рыльского, д. 4/2
Дистрибутор в Беларуси: Частное предприятие «Слово»
Беларусь, 210024, г. Минск, ул. Белорусская, 5/6, к. 18
e-mail: info@wordbook.ru www.wordbook.ru
См. также: ООО «СловоМастер» (Россия)
105046, РФ, г. Москва, вл. Погодина/Солженицына 13

© «Слово» А.С. иллюстрации, 2010
© «Издательство «Слово», 2010
© «Слово», Смоленск, 2010

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

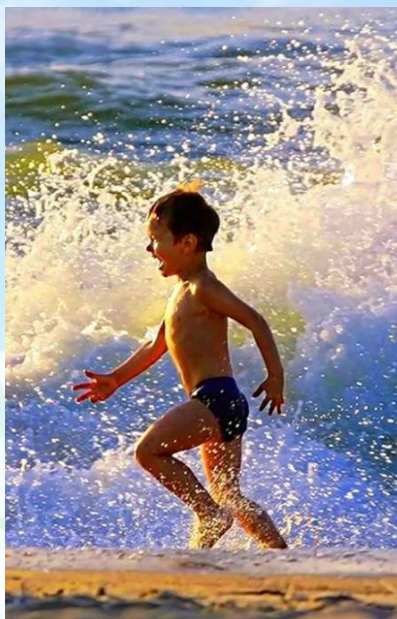
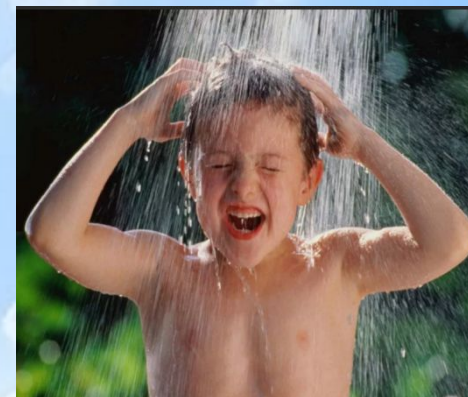
- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.

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



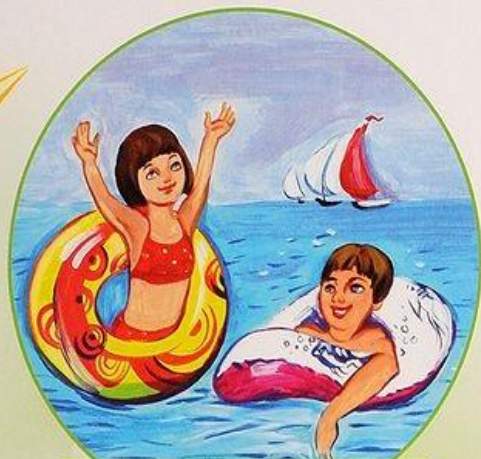
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

Здоровье – путь к
победе!

Это мой выбор!

