



**Если хочешь
быть здоров**



советы доктора
Айболита



Соблюдать режим дня

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



Правильно питаться



**Правильное
питание –
здоровое сердце.**



**Мера нужна и в еде,
чтоб не случиться
Нежданной беде.
Нужно питаться в
Назначенный час,
в день понемногу и
несколько раз.**



Соблюдать гигиену

Чисти зубы 2 раза в день



Здоровье
называется
с зубов!

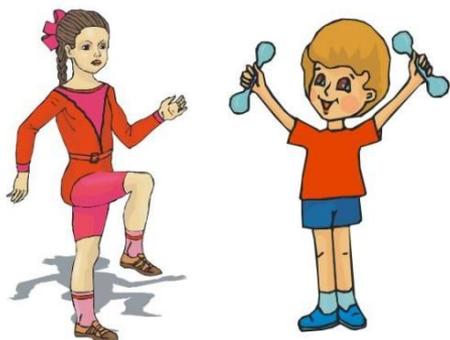
ПАМЯТКА

«Правила борьбы
«кислотным моно»

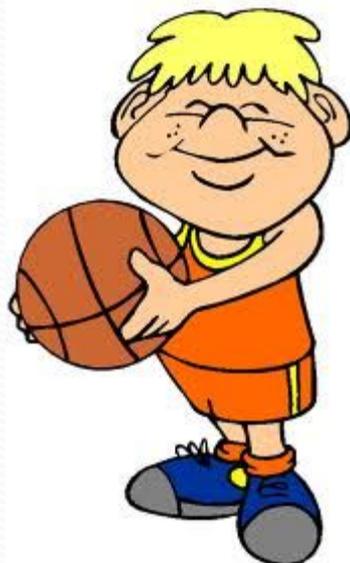
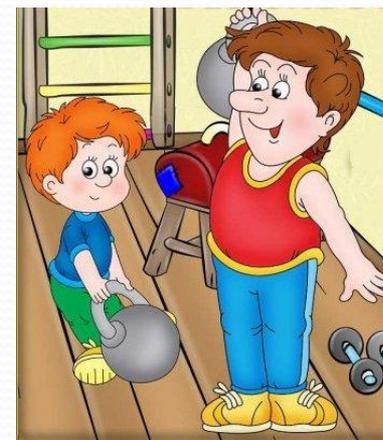
1. Чисти зубы два р
день: утром и вече
2. Полощи рот пос
водой.
3. Как можно реже
сладости.
4. Два раза в год хо
стоматологу на прс



СПОРТОМ



ДЕЛАЮТ ЗАРЯДКУ



Уход за кожей



Да здравствует мыло
душистое
И полотенце
пушистое
И зубной порошок
И густой гребешок.



Закаливание



"Солнце, воздух и вода -
наши лучшие друзья!"



Игры на свежем воздухе летом



Обливание



Плавание

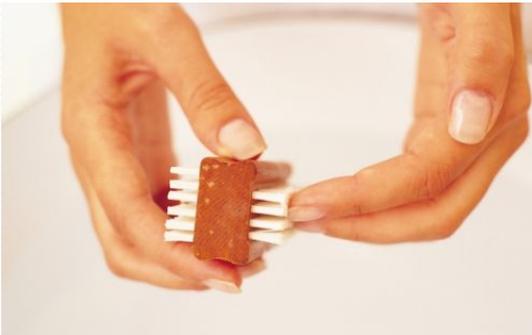


Игры на свежем воздухе зимой

Уход за НОГТЯМИ

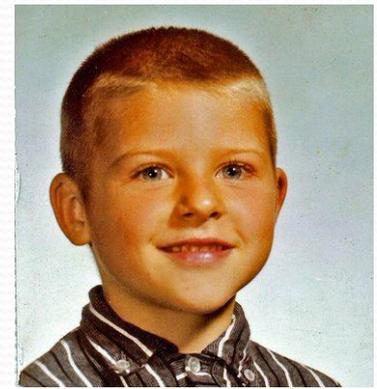
- Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов. Ногти следует регулярно стричь.

Уход за руками также важен, как и уход за волосами и лицом.



ВОЛОСАМИ

Чтобы волосы были здоровыми, густыми, за ними нужно ухаживать, и прежде всего ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Два раза в неделю голову следует мыть горячей водой с шампунем. Волосы надо регулярно подстригать.



«За»

Материал при
подготовке к урокам.
Почта.
Общение по
интернету.
Библиотека на дому.
Игры.
Правильная осанка

КОМПЬЮТЕ

р



«Против»

Ухудшение зрения.
Искривление осанки.
Избегание живого
общения.
Не знаком с
настоящей
библиотекой.
Вредное излучение.
Множество
агрессивных игр.



Будьте
здоровы!

