

# 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,  
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!