

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!**



Известно каждому на свете: должны здоровыми быть дети!

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ:

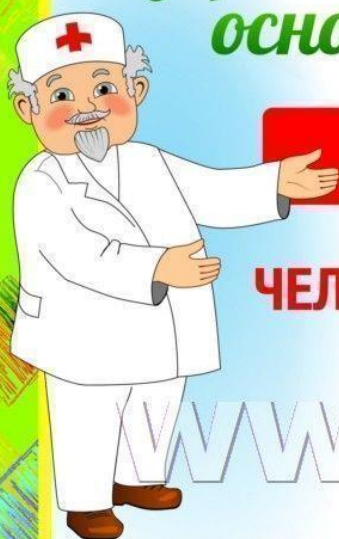
- веди здоровый образ жизни
- уделяй внимание своему сну
- выполняй режим дня
- укрепляй иммунную систему

- 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.**

www.luchmag.ru
**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.