

РЕЖИМ ДНЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



БУ ОО ППМС-ЦЕНТР

МОЙ ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ



ОРЕЛ, 2018 Г.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

- Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день.
- Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.



Кто не курит и не пьёт,

тот здоровье бережёт.

Зарядку нужно делать сразу после пробуждения. Тело и мозг может сопротивляться, но так нужно. Умойте лицо и бегом на зарядку. Поверьте, после нескольких упражнений тело начнет просыпаться, а ум – проясняться. Постепенно вы привыкните делать зарядку по утрам. 2. Гимнастика должна быть короткой. Не нужно морить себя часовой тренировкой с утра, так вы не проснетесь, а еще больше устанете. 15-20 минут вполне подходящая продолжительность.

Правила школьной жизни



Главное: старайся жить так, чтобы людям рядом с тобой было хорошо.

Прежде чем обращаться к человеку, улыбнись ему, ведь добрые отношения начинаются с улыбки.

Научись радоваться не только своим успехам, но и успехам товарищей по классу.

Никогда никому не завидуй и не ябедничай: ябеда озлобляет людей и разрушает их отношения.

Стайся прийти на помощь товарищу, не жди, пока тебя об этом попросят.

Если тебе будет плохо, не спеши обвинять в этом других. Учись терпеть неприятности. Плохое скоро проходит.

Дороги школьной дружбой, цени свой класс и свою школу.

И ещё о главном: относись к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе.

Благодарю за внимание! 

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

- Говорить добрые слова
- Делать больше добрых дел
- Заниматься любимым делом
- Никогда не расставаться с улыбкой



Заполни эту страничку
С этим мне повезло _____

А вот этого мне не хватает _____

Сегодня я сделал хорошее для себя _____

Сегодня я сделал хорошее для других _____

Особенно восхитительно получилось _____

Этим я горжусь _____

ЭТО Я—СЧАСЬЕ !!!!
НАРИСУЙ МЕНЯ

