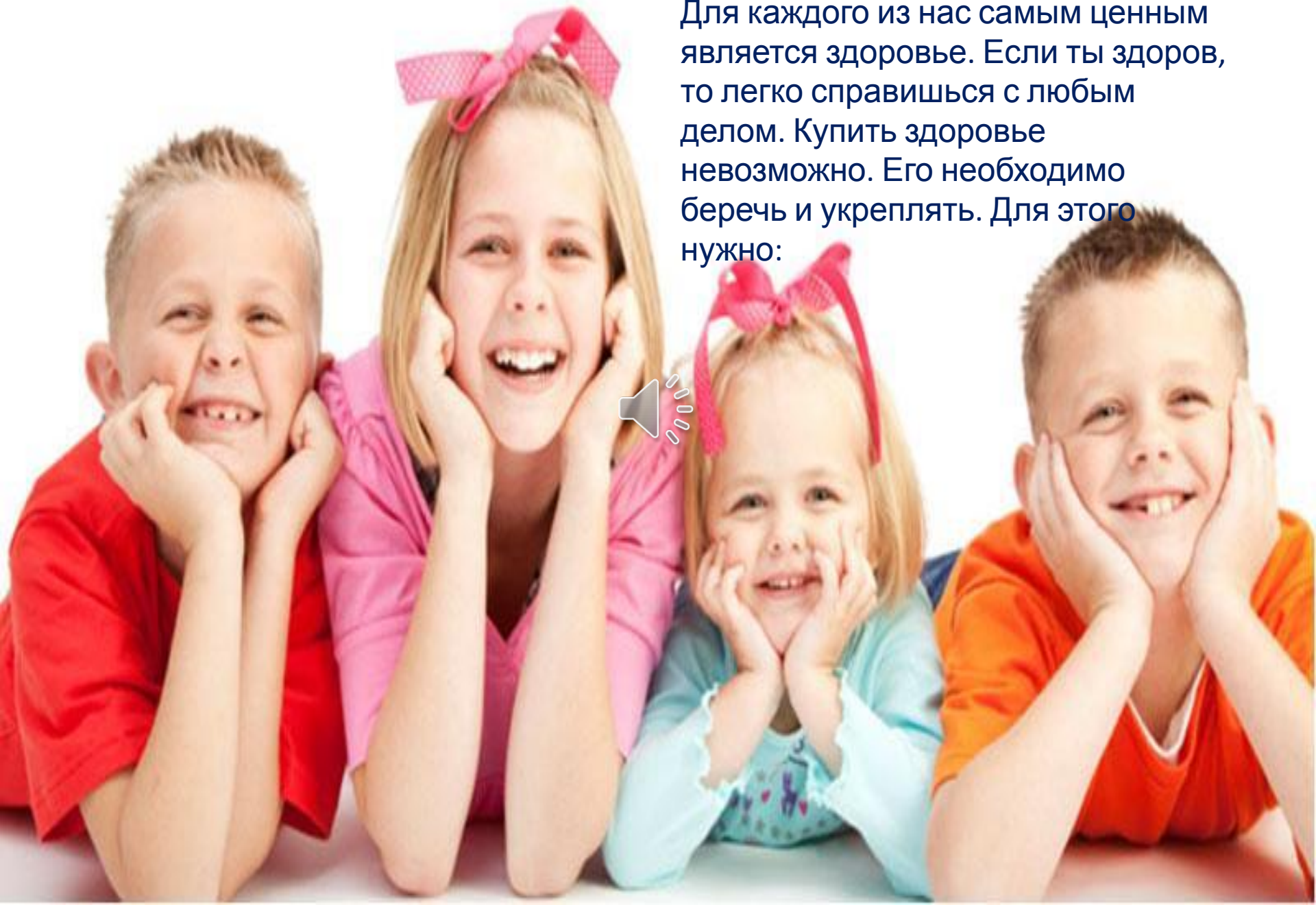


An illustration of three children lying on their stomachs in a green field with daisies. A monarch butterfly is flying above them. The children are smiling and looking towards the viewer. The butterfly has orange wings with black veins and a blue border with white spots.

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ.

Для каждого из нас самым ценным является здоровье. Если ты здоров, то легко справишься с любым делом. Купить здоровье невозможно. Его необходимо беречь и укреплять. Для этого нужно:





Утро



День



Вечер



Ночь

Соблюдать режим.

Режим – это значит, что все нужно делать в определенное время и в нужной последовательности. В режиме дня нужно планировать время для всего: для сна и учебы, для отдыха и занятий спортом. Но самое главное – режим надо соблюдать.



Правильно питаться.

**Для того, чтобы
расти, быть
здоровым и
выносливым –
нужно есть. Во
время еды
вредно читать,
смотреть
телевизор, есть,
обжигаясь
горячей пищей,
глотать большие
куски не
пережевывая.
Не стоит есть
много соленой и
копченой пищи,
она не принесет
пользы твоему
организму.**



**Для
здоровья
полезны
мясо, рыба,
молочные
продукты,
овощи и
фрукты.
Сладостей –
конфет,
шоколада и
пирожных
нужно есть
как можно
меньше. От
сладкого
разрушаются
зубы,
появляются
высыпания
на коже.**



**Чистить зубы,
умываться и
причесываться.
Чтобы зубы были
здоровыми, их
нужно чистить утром
и вечером и
полоскать рот после
еды.
Волосам нужен
особый уход. Их
нужно мыть
специальным
детским шампунем и
расчесывать щеткой.
Дважды в день
человеку
необходимо
умываться, чтобы
смыть бактерии,
которые могут**



**Мой руки с мылом
перед едой, после
прогулки и игр с
животными.**

**На всех предметах к
которым ты
прикасаешься в
течении дня есть
много
микроорганизмов,
многие из них
вызывают
серьезные
заболевания.
Представляешь,
сколько людей
прикасались к
деньгам, кнопкам
лифта, поручням в
общественном
транспорте**



У животных, особенно уличных, часто бывают разные болезни и паразиты. Когда ты гладишь животное – возбудители болезней попадают на твои руки. Если ты руки не помыл, то дальше они попадут к тебе в рот и желудок. Многие заболеваний можно избежать всего лишь моя руки несколько раз



Принимать душ.

Твоя кожа работает целый день. Она выделяет токсины, поглощает кислород из воздуха, регулирует температуру тела, выделяя жир и пот. В течении дня на коже образуется грязь, мешающая коже выполнять ее работу. Поэтому необходимо ежедневно очищать кожу, принимая душ. Раз в неделю нужно мыться с мылом и мочалкой в ванне. Вытирай тело, лицо и руки

**Регулярно
стричь ногти и
волосы.**



Волосы нужно подстригать, чтобы они не лезли в глаза и не мешали смотреть. Ногти защищают кончики пальцев. Но для того, чтобы они не вызывали дискомфорта их периодически подстригают.



**Следить за осанкой,
держат спину ровно.**

Осанка – это привычное положение тела человека. Нарушение осанки всегда ведет к нарушению работы других органов и систем организма, потому что здоровый позвоночник – основа здоровья тела. Для осанки важно:

***Спать на жестком матрасе с плоской подушкой.**

***Сидя за столом держать спину ровно.**

***Много двигаться, заниматься спортом**



**Ежедневно гулять
на свежем
воздухе.**

**Свежий воздух –
укрепляет
организм. После
прогулки лучше
думается, так как
мозг получил
много кислорода.
Еще в древние
времена великие
врачеватели
считали воздух
одним из
сильнейших
оздоровительных
средств.**



Зарядка и занятие спортом помогут тебе без усталости, бодро, выполнять свои ежедневные дела и задачи.



Проветривай комнату.

**Когда мы дышим, то
поглощаем
кислород, а
выделяем
углекислый газ.
Кислород
необходим органам
для жизни. Когда мы
запускаем в комнату
свежий воздух,
становится много
кислорода, легче
дышится, хорошо
думается, хорошо
работают все**



Закаливание

Закаливание – это тренировка защитных сил организма. Закаленный человек легко переносит жару и холод, меньше простужается.

Закаливание – это обтирание мокрым полотенцем, купание в водоемах, обливание холодной водой, контрастный душ, хождение босиком. Проще всего закаляться



Читать и писать при свете.

**Человеческий глаз
так устроен, что
плохо видит в
сумерках. Что бы
что – то увидеть
при плохом
освещении глаза
должны
напрягаться,
поэтому они
быстро устают и со
временем
начинают плохо
видеть.**



Сон

.

Сон необходим человеку. Во сне отдыхает мозг, возвращаются силы.

Спать нужно ложиться в одно и то же время и спать не менее девяти часов.

