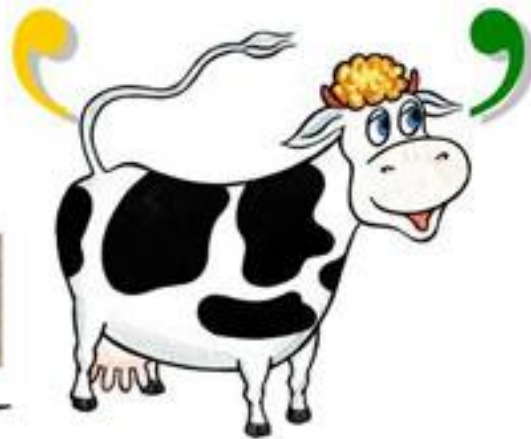


Ребус



12

31

Что полезно, а что вредно для здоровья?

ДОЛГО СПАТЬ

ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ

ПЕРЕЕДАТЬ

ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

ЗЛИТЬСЯ

СМЕЯТЬСЯ

ЕСТЬ ПОСТОЯННО ТОРТЫ

ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ

ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ЛЕЖАТЬ У ТЕЛЕВИЗОРА

ЕСТЬ НЕМЫТЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ



ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОТ ЧЕГО ОНО ЗАВИСИТ?





Всемирная организация здравоохранения

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Жил – был мальчик Алёша Иванов. Были у Алёши мама, папа, две бабушки и тётя. Они его любили – обожали. Поэтому Алёша ложился спать, когда ему хотелось. Спал до полудня. Просыпался... Зевал, широко разинув рот. И тётя Липа тотчас же вливала ему в рот какао.

А обе бабушки протягивали ему пирожное. Алёшин папа в это время старался развеселить ребёнка. А мама бежала в магазин, чтобы купить Алёше какой-нибудь подарок.

У этого мальчишки было ужасно много всяких игрушек, альбомов, книжек, красок! Они ему так надоели, что Алёша бросал их из окошка на головы прохожих. А в это время родители делали за сына домашнее задание.

В школу Алёша постоянно опаздывал. Но и там ему было скучно. Поэтому – от скуки – он дёргал за косы девочек, бил малышей, кидал камнями в птиц, толкал прохожих.

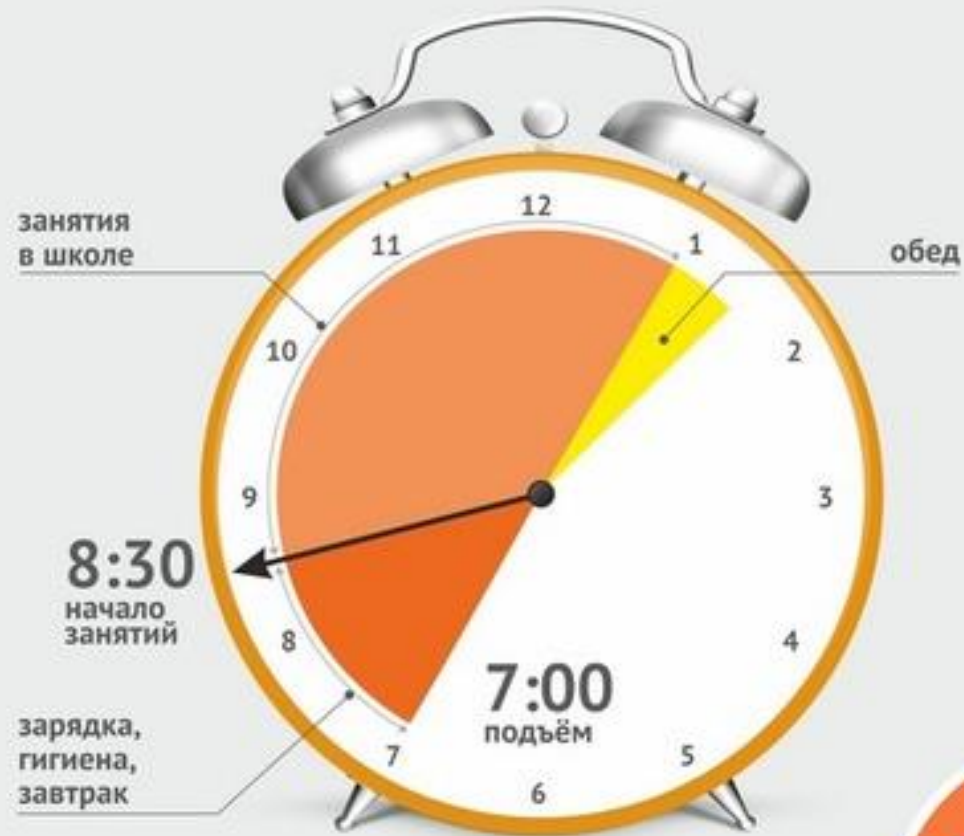


РЕЖИМ ДНЯ

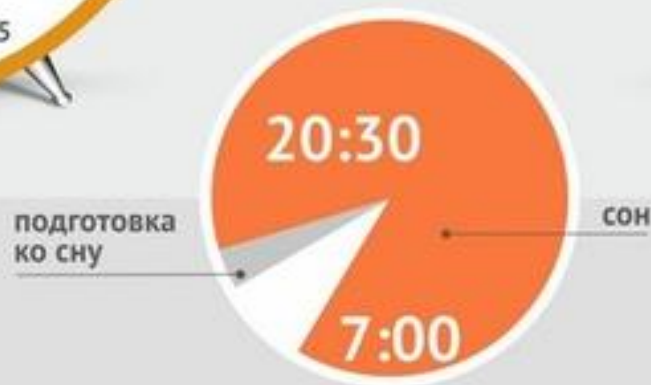
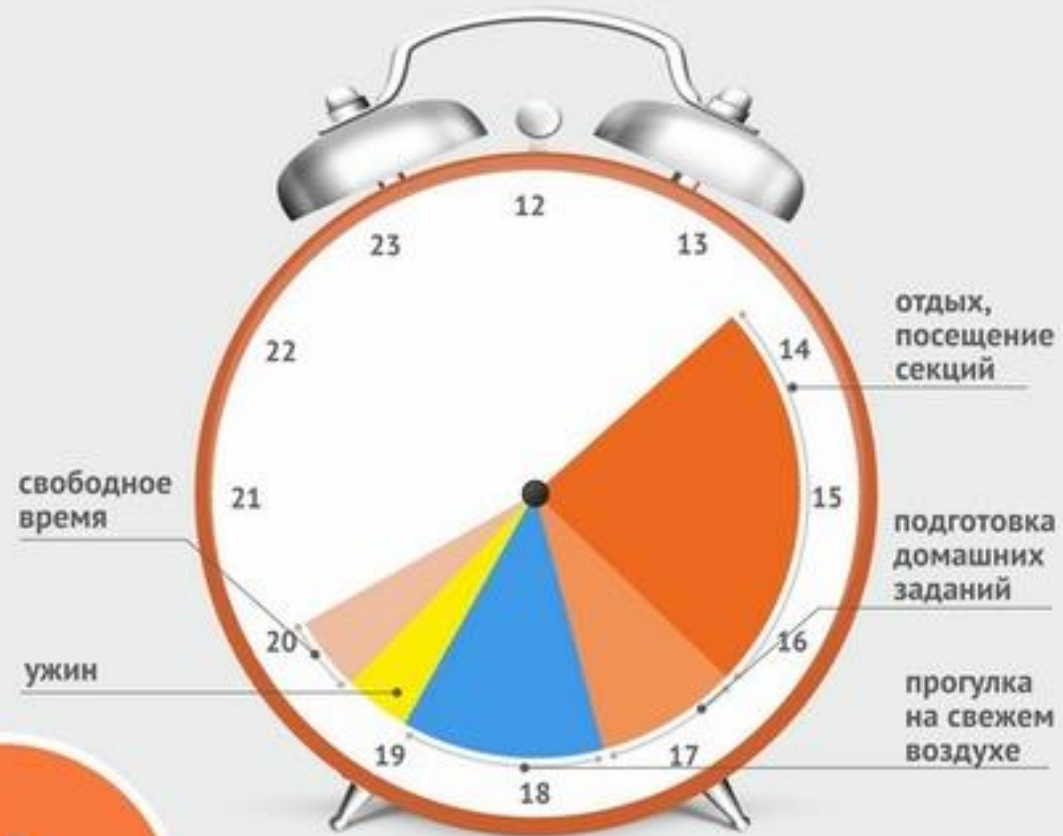


Режим дня школьника 1–4-х классов

I половина дня



II половина дня





*СОН – лучшее
лекарство*



СОН

Наступающее через определенные промежутки времени физиологическое состояние покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания, снижаются реакции на внешние раздражения

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

- ✓ **Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время**
- ✓ **Перед сном надо совершить прогулку, принять душ. Обязательно почистить зубы.**
- ✓ **Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, слушать захватывающие телевизионные передачи, читать волнующие книги.**



- ✓ **Не есть на ночь! Ужинать рекомендуется за один – два часа до сна, иначе желудку вместо отдыха придется изо всех сил трудиться, переваривая то, что вы съели.**
- ✓ **Спать нужно в полной темноте. В темноте спать намного спокойнее, чем при свете. Только в темноте и в тишине можно быстро заснуть.**

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

- **Спать в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке. Идеальная температура в спальне 17-20 градусов.**
- **Спать на ровной постели. Кровать должна быть ровной: высокие подушки и слишком мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.**
 - **Не применять снотворного**

