

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

:



Соблюдать режим : всё нужно делать в определённое время. В режиме дня нужно планировать время для всего : для сна и учёбы, для отдыха и занятий спортом . Режим надо соблюдать.



Для здоровья полезны мясо, рыба, молочные продукты, овощи фрукты . Сладостей – конфет, шоколада нужно есть как можно меньше



Правильно питаться. Во время еды вредно читать, смотреть телевизор, глотать большие куски не пережёвывая. Не стоит есть много солёной и копчёной пищи.



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



Чистить зубы, умываться причёсываться, мыть руки с мылом. Чтобы зубы были здоровыми, их нужно чистить утром и вечером , полоскать рот после еды. Волосам нужен особый уход. Их нужно мыть шампунем и расчёсывать щёткой. Дважды в день человеку

ааться, чтобы сп

спаление.



Регулярно стричь ногти и волосы. Волосы нужно подстригать, чтобы они не лезли в глаза и не мешали смотреть. Ногти также необходимо стричь, чтоб под ногтями не скапливалась грязь и микробы



Сон необходим человеку. Во сне отдыхает мозг, возвращаются силы. Спать нужно ложиться в одно и то же время и спать не менее девяти часов.



Следить за осанкой, держать спину ровно . Осанка – это привычное положение тела человека. Нарушение осанки всегда ведёт к нарушению работы других органов и систем организма, потому что здоровый позвоночник – основа здоровья тела. Для осанки важно: спать на жёстком матрасе с плоской подушкой. Сидя за столом держать спину ровно. Делать зарядку.



Ежедневно гулять на свежем воздухе. Свежий воздух - укрепляет организм . После прогулки лучше думается, так как мозг получил много кислорода.



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 дышать, работают все органы.



О здоровье

Чтоб здоровье сохранить,
микроб

Организм свой укрепить,
рот,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.
водой.

Следует ребята знать
фрукты,

Нужно всем подольше спать.
молокопродукты-

Ну а утром не лениться

На зарядку становиться

Чистить зубы , умыть

И почаще улыбаться,
дыши.

Закаляться , и тогда
уходе:



Чтобы ни один

Не попал случайно в

Руки мыть перед едой
Нужно мылом и

Кушать овощи и

Рыбу,

Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом

Только помни при

Берегите здоровье !

