

Правило 4 Здоровый сон

Человек не может бодрствовать, работать непрерывно – день и ночь, ему нужен отдых.

Сон – лучший отдых. Сон необходим человеку. Во сне отдыхает мозг.

Крепкий, здоровый сон даёт полный отдых организму.

Правило 5 Гигиена тела

Правила личной гигиены нужно соблюдать всегда беспрекословно и безотлагательно.

Личная гигиена предупреждает заболевания, сохраняет здоровье, продлевает жизнь.

Чистота – залог здоровья.



Правило 6.

Берегите психическую энергию

Психическая энергия участвует во всех жизненных функциях организма, она же является основой иммунитета. Поэтому от ее наличия зависит правильное и полноценное развитие организма человека.

✓ Человек должен с самого раннего детства полюбить труд, в труде видеть пользу для себя и для общего блага.

✓ Необходимо в себе развивать чувство прекрасного, интерес к искусству.

✓ Нужно учиться владеть своими мыслями. Уметь мыслить о красоте, об общем благе.

✓ Учиться любить людей, любить окружающую природу, беречь и охранять её.

Радуйтесь жизни.



«Береги здоровье смолоду»



**Учись
быть
здоровым**

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение "Детский сад
№28 "Березка"
общеразвивающего вида

г. Барнаул, ул. Декабристов д.2

- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровье всего дороже.
- Здоровью цены нет.

О здоровье надо думать не тогда, когда оно потеряно, а всю жизнь, начиная с молодых лет.

Здоровье – это богатство, это самая большая ценность, которая дана человеку.



Для того, чтобы быть здоровым, надо знать некоторые правила, и соблюдать их.

Правило 1

Правильное питание

Питание должно быть сбалансированным, регулярным, умеренным.



*Принимать пищу нужно в одно и то же время.
Ешь медленно, тщательно пережёвывай пищу.
Пей чистую воду.
Очень вредно переедать.
Пища должна быть разнообразной.*

Правило 2

Спортивные упражнения – каждый день

*Движение – это жизнь.
Чтобы вырасти сильными, крепкими, ловкими надо каждый день делать зарядку, играть в подвижные игры, заниматься спортом.
Любой вид спорта – это наш помощник в борьбе за здоровье.*



Правило 3

Вода – наша союзница

Водные процедуры закаляют тело человека. Повышается невосприимчивость организма к болезням.

От простой воды и мыла у микробов тают силы!

- Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.
- Каждый день мой ноги и руки перед сном.
- Раз в неделю мойся основательно.
- Обязательно мой руки после: уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.



Чаше мойся – воды не бойся!