

An illustration of three children and a monarch butterfly in a field. The children are lying on their backs on a green lawn with small white daisies. A monarch butterfly with orange wings and a blue border with white spots is flying in the upper right. The text 'ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ.' is written in large, bold, black letters across the center of the image. A small speaker icon is located near the butterfly.

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

Соблюдать режим.



День



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.



Вечер



Ночь



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 вызвать воспаления.



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 немытыми руками.



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 в день.



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 разными полотенцами.



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, делать зарядку.



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 органы.



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 гуляя на улице в любое время года.



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.