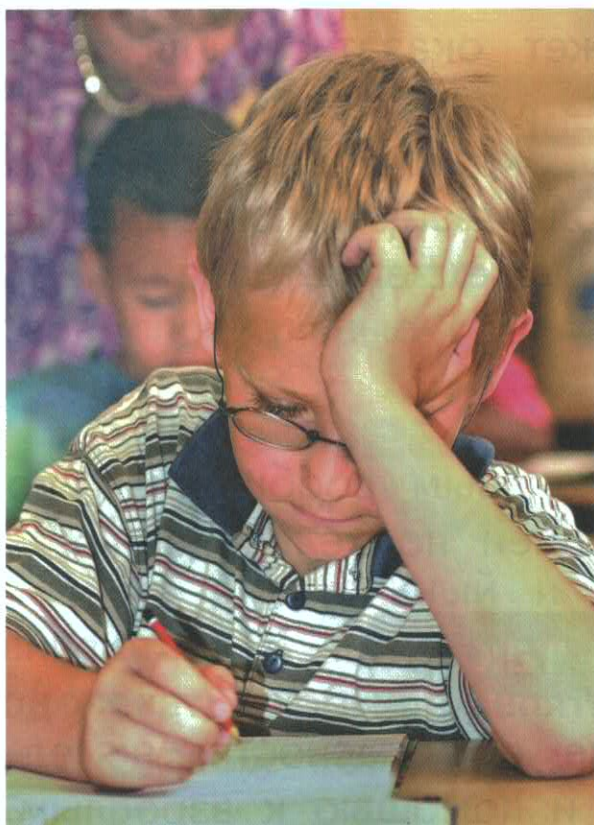


Здоровье и полезные привычки

Твоя безопасность во многом зависит от того, бережно ли ты относишься к своему здоровью.

Полезные привычки — соблюдение режима дня, зарядка по утрам — помогут тебе быть здоровым и бодрым.

Не забывай умыться, принимать душ, чистить зубы. Это полезно, и болезни не подступят к тебе.



● Режим дня

Хочешь воспитать у себя силу воли? Стать сильным, красивым, здоровым? Уже сейчас у тебя немало важных и интересных дел. А когда подрастёшь, их станет больше. Нужно всё успевать. Поэтому учись планировать свои дела и соблюдать режим дня.

Случаются разные события, что-то удаётся сделать быстрее, что-то медленнее. Но всё равно нужно иметь примерный распорядок дня. Без этого в современной жизни не обойтись.

Секрет здоровья

Нужно, чтобы на сон приходилось не меньше 9—10,5 часа.

На свежем воздухе **нужно** бывать не меньше 2—3 часов в день.

Такой режим поможет тебе полностью восстанавливать силы.



Посмотри примерный режим дня школьника. Сравни его со своим.

7.00 – 7.30. Подъём, утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет.

7.30 – 7.50. Завтрак.

7.50 – 8.10. Дорога в школу.

8.30 – 12.30. Занятия в школе (горячий завтрак около 11 часов).

12.30 – 13.00. Дорога из школы, прогулка.

13.00 – 13.30. Обед.

13.30 – 15.30. Послеобеденный отдых или сон, прогулка.

15.30 – 16.00. Полдник.

16.00 – 16.30. Приготовление домашних заданий.

16.30 – 17.30. Прогулки на свежем воздухе.

17.30 – 20.00. Ужин и свободные занятия (чтение, ручной труд, помощь семье, занятия музыкой или иностранным языком и другое).

20.00 – 21.00. Подготовка к завтрашнему дню (чистка одежды, обуви, сбор портфеля), приготовление ко сну (гигиенические мероприятия).

21.00. Сон.

Я буду действовать так

Стараться соблюдать распорядок дня, вовремя делать уроки и другие дела. Это нужно для сохранения здоровья и воспитания характера.

● Зарядка

Делаешь ли ты зарядку по утрам? Если нет, начинай! Тебе обязательно понравится, будешь весь день чувствовать себя бодрым. Главное — делать её каждый день, и тогда зарядка станет твоей привычкой. Конечно, по утрам так хочется ещё поспать! Но характер и силу воли надо воспитывать!

Секрет здоровья

Зарядку **нужно** делать до завтрака в течение 10—15 минут.

Нужно выполнять сначала потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, потом для туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом.

В конце зарядки **нужно** восстановить дыхание.

Чтобы было интереснее, придумывай каждую неделю новые упражнения.



● **Здоровый сон**

Как выяснили учёные, дети во сне растут. Недостаток сна может вызвать отставание в росте и замедление физического развития. Поэтому в твоём возрасте так важно вовремя ложиться спать. Ты ведь хочешь вырасти?

Если ты высыпаешься и не чувствуешь себя сонным в течение дня, то ты будешь с лёгкостью учиться, с радостью играть со сверстниками и заниматься спортом.

Секрет здоровья

Нужно ложиться спать в одно и то же время.

Нужно придумать ритуал засыпания — умывание, чтение на ночь — и стараться не изменять ему никогда.

За два часа до сна **нужно** закончить шумные игры, сделать уроки и выключить компьютер и телевизор.

В спальне **должно быть** прохладно, темно и тихо.



Я буду действовать так

Перед сном:

- умоюсь тёплой водой;
- почищу зубы;
- приму душ.

Если не высыпаюсь и плохо себя чувствую, обязательно скажу об этом родителям.