

Чистота-залог здоровья

Обязательным признаком здоровья является соблюдение в чистоте тела и жилища. Когда вы играете, учите уроки или работаете, вы прикасаетесь к разным предметам. Ваши руки загрязняются, на них оказываются микробы. Поэтому после любой работы или перед едой нужно обязательно мыть руки с мылом.

Большое значение в личной гигиене имеет уход за кожей, волосами, ногтями и зубами.

**Запомните правило: дом и человек- друзья.
От чистоты каждого человека зависит чистота нашего общего дома-планеты Земля!**



Режим дня

Верный помощник здоровья- режим дня. Режим дня помогает хорошо учиться, укреплять здоровье. У каждого ученика должен быть составлен свой личный режим дня. Режим дня должен чередовать учебу с отдыхом, тихие игры с подвижными, прогулки с просмотром телепередач. Если учащийся не ходит в группу продленного дня, он должен, вернувшись из школы, переодеться, повесить одежду на место, вымыть руки, пообедать, отдохнуть, поиграть с друзьями, подготовить уроки (начиная с трудных, между уроками устраивать отдых). Закончив приготовление уроков, нужно собрать сумку в школу, проверив, все ли положил в сумку. Вечером подготовиться ко сну и ложиться спать вовремя.



Движение – жизнь

**Если хочешь быть сильным – бегай,
Хочешь быть красивым – бегай,
Хочешь быть умным – бегай.**

С каждым годом двигательная активность человека уменьшается. А мышечный голод для здоровья человека так же опасен, как недостаток кислорода или витаминов.

В школьном возрасте ребенок должен не менее 1,5 часов в день заниматься физическими упражнениями.

Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой. Это оградит его в будущем от болезней и преждевременной старости.



Отказ от вредных привычек

Все прекрасно знают, какой вред организму могут принести так называемые вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ. Почему люди курят? Одни начинают потому, что хотят попробовать, другие – чтобы создать определенный образ. Курение вредно оказывается на работе сердца, мозга, легких и других органов. Но особенно вреден табак для растущего организма. Ученые подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут. Особенno опасно для детского организма употребление алкоголя. При первом употреблении возникает острое алкогольное отравление, часто со смертельным исходом. К смерти или слабоумию ведет вдыхание токсических и наркотических веществ. Никогда не прикасайся к алкоголю, наркотику или токсическому веществу, кто бы тебе его не предлагал.

Правильное питание - залог здоровья

От правильного питания зависит здоровье и долголетие человека.

Дети младшего школьного возраста должны питаться 4-5 раз в день.

Есть надо не спеша, хорошо пережевывать пищу.

Больше надо есть овощей, фруктов и ягод.



*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 49
станицы Смоленской*

Формирование навыков здорового образа жизни

*Одному мудрецу задали вопрос:
«Что для человека важнее –
богатство или слава?»
Он ответил: «Ни то, ни другое,
а здоровье. Здоровый нищий
счастливее больного короля».*

