

Здоровый образ жизни

Что такое здоровый образ жизни? Как вы думаете?

На самом деле это просто! Нужно жить так, чтобы оставаться здоровым. А для этого нужно помнить и соблюдать определенные правила:

1. Нужно заниматься физкультурой, вести подвижный образ жизни и много бывать на свежем воздухе.



2. Распорядок дня – это важно! Вы многое сможете успеть, если распланируете свой день правильно.



3. Сон. Очень важно выспаться. А для этого нужно вовремя ложиться спать. Тогда утро всегда будет радостным!



4. Очень важно, что мы едим. Ни для кого не секрет, что сладости, булочки, чипсы, лимонады очень вредны для здоровья. А что полезно? Свежие овощи, фрукты, ягоды – все, что дает нам матушка Природа. Она щедро делится своими дарами, которые содержат не только витамины, но и ее природную силу.



5. Гигиена очень важна. Умываться, мыться, чистить зубы и выглядеть опрятно—это не только полезно, но и приятно.

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтобы быть всегда здоровым, очень бодрым и весёлым,
День с зарядки начинай, гигиену соблюдай!



Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень
Чистить их 2 раза в день!



★ Вот ещё совет простой:
Руки мой перед едой! ★



Полотенце, и расчёска,
И стакан, зубная щётка
Быть всегда должны своими –
Ты не пользуйся чужими! ★



Пусть запомнят все ребята:
Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!



★ Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:
Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте! ★



Тщательно,
очень старательно мой
Фрукты и овощи
перед едой! ★



★ Запомни:
никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах! ★



Обязательное правило
Соблюдать не забывай:
Рот при кашле и чихании
Ты ладошкой прикрывай!



Нужен тёплый шарф зимой,
Дождевик и зонт – весной!
Помнить это постарайся –
По погоде одевайся!

6. Настроение. Хорошее настроение – это главный залог здоровья! В этом поможет хорошее общение с друзьями, вовремя

сделанные дела, помощь другу, прогулка по лесу и многое другое, что вы сами сможете для себя выбрать.



А чтобы лучше запомнить основные правила, вам помогут мультфильмы!

Исправительное питание (мультфильм)

<https://www.youtube.com/watch?v=OWtnShXSrdA>

Распорядок дня (мультфильм)

<https://www.youtube.com/watch?v=ofkbNrPN2zs>

Моем руки (мультфильм)

<https://www.youtube.com/watch?v=i6ilrZZUzU4>

Кому нужна зарядка? (мультфильм)

<https://www.youtube.com/watch?v=MrIUNJE0NfY>

Азбука здоровья (мультфильм)

<https://www.youtube.com/watch?v=AqsfVXS4cCg>