

ГИГИЕНА

1. Чистим зубы два раза в день. Каждый ребенок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение.



2. Мыть руки с мылом необходимо: после посещения туалета; по возвращении с улицы; перед едой; после уборки комнаты; когда поиграл с животными; после выноса мусорного ведра.



3. Один раз в 2 недели необходимо аккуратно подстригать ногти потому, что под длинными ногтями обычно скапливается грязь. Ни в коем случае ногти нельзя грызть!



4. Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю в ванне, под душем или в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирать тело мочалкой с мылом. После мытья следует одеть чистое белье.



5. Уход за волосами. Он заключается в мытье головы, расчесывании волос, заплетении кос и т.д. Для расчесывания волос используют только индивидуальные расчески.



6. Уход за ушами. Во время ежедневного утреннего туалета, когда ребенок умывается, он должен мыть и уши. При обнаружении серной пробки в наружном слуховом проходе ее удаляют.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание организма - метод физиотерапии воздействием на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами. В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание холодной водой, купание, контрастный душ, недолгие погружения в холодные ванны или воду).

452009 РБ г. Белебей.

ул. Красная, 134

Центральная детская библиотека

Тел.: 8(34786) 4-10-95

Элпочта: belebeicdb@mail.ru

Сайт: <http://www.cdb.belebey>

Инстаграм:

<http://www.instagram.com/centrdetbiblioteka/>

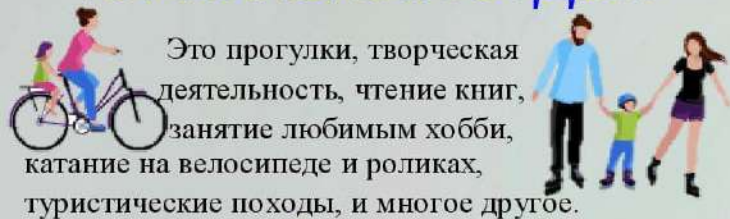
Центральная детская библиотека
МАУК «Центральная
межпоселенческая библиотека»
Белебеевского района Республики
Башкортостан



«Друзья здоровья»



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТДЫХ



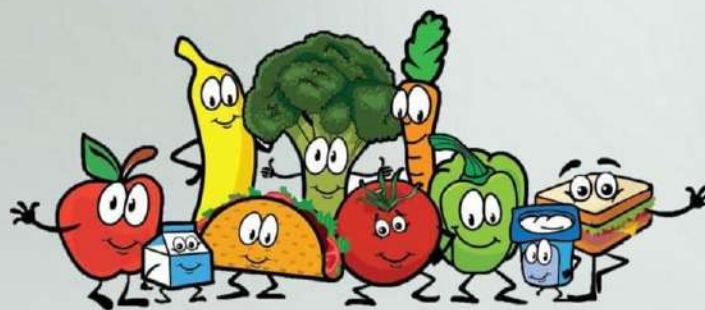
Это прогулки, творческая деятельность, чтение книг, занятие любимым хобби, катание на велосипеде и роликах, туристические походы, и многое другое.



ПИТАНИЕ

Правильное питание школьника — это в первую очередь баланс белков, жиров и углеводов. Недостаток этих веществ плохо сказывается на здоровье. Так, белки — это строительный материал организма, который отвечает за генерацию тканей и обмен веществ.

- Потребление достаточного количества воды
- Включение в рацион овощей, фруктов, орехов, бобовых
- Ограничение соли и сахара
- Регулярные приёмы пищи
- Нужно соблюдать режим питания. Режим — это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать по немного, но 5 – 6 раз в сутки. Пища должна быть максимально разнообразной.



ОДЕЖДА ПО ПОГОДЕ



*Если на дворе тепло,
Солнце с неба припекло
И дождя не будет вроде.*

Одевайся по погоде!

*Куртку на меху отложим!
Плащ тебе не нужен тоже!
Будешь бегать и играть
И на солнце загорать!*



ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Сон — это куда больше, чем просто время отдыха тела и разума. На самом деле, пока мы спим, наш организм усердно работает. За это время

восстанавливаются мышцы, получившие микроразрывы днем, укрепляется иммунная система, регулируется метаболизм. Кроме того, ночной отдых крайне важен для регулировки эмоционального состояния человека. Большинству здоровых взрослых людей в сутки требуется от 7 до 9 часов сна. Для детей и подростков этот показатель немного больше.



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.



Занятие спортом хорошо влияет на работу сердца. Сердечная мышца в момент получения нагрузки активнее снабжает организм кровью, объем легких увеличивается, что улучшает снабжение органов и тканей кислородом. Занятия спортом укрепляют иммунитет, вследствие чего ребенок начинает реже болеть. Ведь спорт — это движение, а движение — это жизнь.