

Памятка по формированию правил здорового образа жизни

Воспитатель Подгорная Л.В.

Расскажите об этом детям

Тебе полезно знать

Ты — человек, у каждого человека есть тело

Тело, состоит из частей оно покрыто кожей

Части тела — это голова, туловище, руки, ноги — каждая часть тела имеет очень важное значение для человека

Руки делают много полезных дел

Ноги помогают двигаться

Голова думает

На голове волосы, уши и лицо

Лицо — глаза, нос, рот, по лицу люди различают друг друга

Туловище поворачивается, наклоняется, а еще в нем находятся сердце, легкие, и другие органы, без которых человек не может обходиться

Чтобы быть здоровым надо содержать тело в чистоте, хорошо питаться, бывать на свежем воздухе, много двигаться, отдыхать

В помещении, где ты играешь надо следить за чистотой воздуха, для этого комнату проветривают

Ты сам должен следить за чистотой тела — умываться, мыть руки перед едой, после туалета, после игры с животными

Есть надо не торопясь, тщательно пережевывая пищу, за столом сидеть прямо, после еды полоскать рот

Чтобы зубы не болели за ними надо ухаживать — чистить зубы надо 2 раза: утром, после сна и вечером, перед сном

Если у тебя ничего не болит, ты можешь сделать много полезных дел, весело играть с друзьями

Если ты чихаешь и кашляешь, отворачивайся и пользуйся носовым платком

Если ты чувствуешь себя плохо, болит живот или голова, надо сказать об этом взрослому, он обязательно тебе поможет

