

An illustration of three children lying on their stomachs on a bright green grassy field. In the top left, a girl with dark curly hair and a red headband looks up with a smile. In the bottom left, a boy with short blonde hair looks up. In the bottom right, a girl with long brown hair and a blue shirt looks up. A large monarch butterfly with orange and black wings is in the center. The text 'ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ.' is written in large, pink, outlined letters across the middle. A small speaker icon is in the bottom left corner.

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ.





Для каждого из нас самым ценным является здоровье.  
Если ты здоров, то легко справишься с любым делом.  
Купить здоровье невозможно.  
Его необходимо беречь и укреплять.  
Для этого нужно:



## Соблюдать режим.



# Утро



# День



# Вечер



# Ночь

Режим – это значит, что все нужно делать в определенное время и в нужной последовательности. В режиме дня нужно планировать время для всего: для сна и учебы, для отдыха и занятий спортом. Но самое главное – режим надо соблюдать.

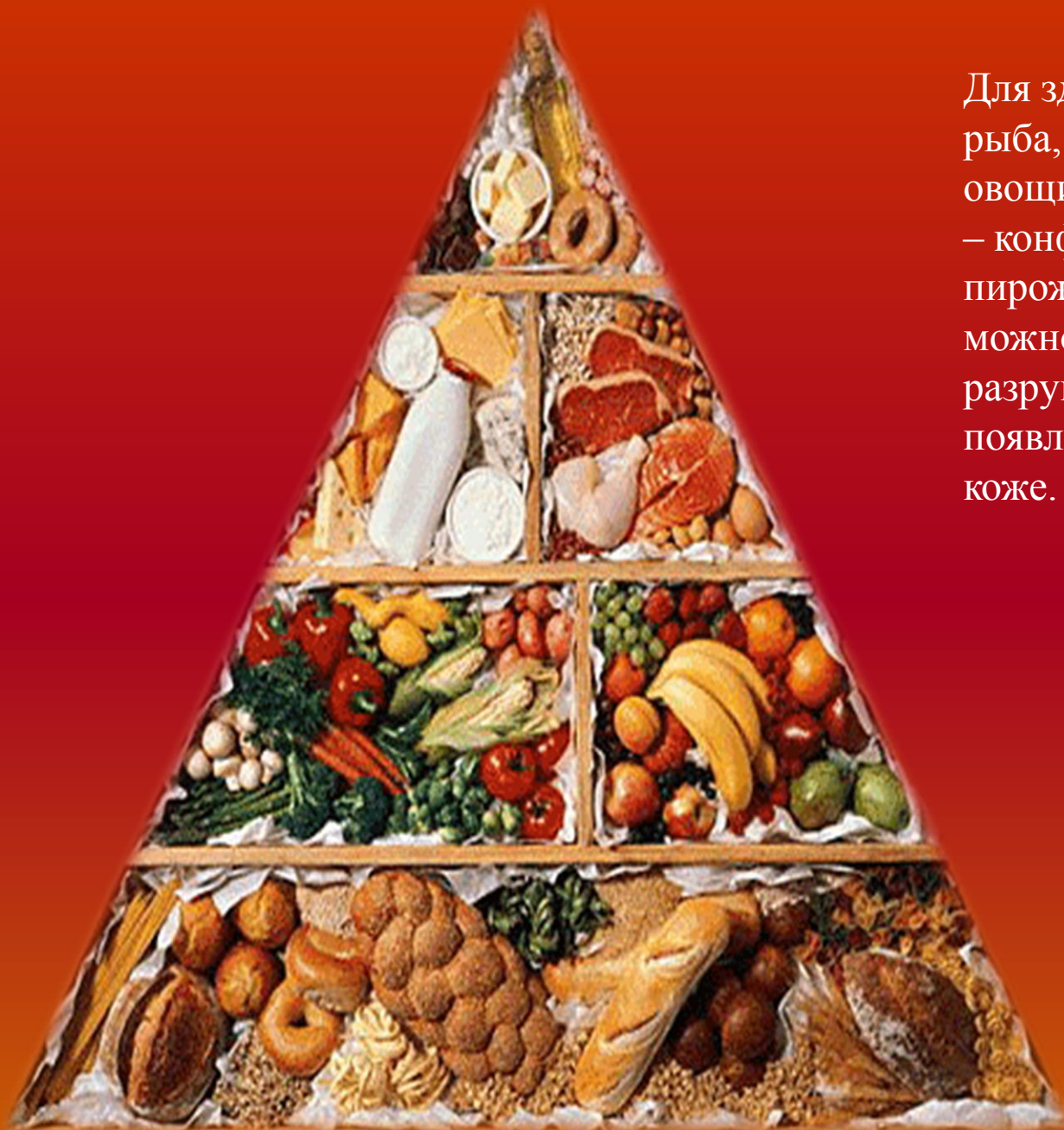




**Правильно питаться.**



Для того, чтобы расти, быть здоровым и выносливым – нужно есть. Во время еды вредно читать, смотреть телевизор, есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски не пережевывая. Не стоит есть много соленой и копченой пищи, она не принесет пользы твоему организму.



Для здоровья полезны мясо, рыба, молочные продукты, овощи и фрукты. Сладостей – конфет, шоколада и пирожных нужно есть как можно меньше. От сладкого разрушаются зубы, появляются высыпания на коже.







Чистить зубы, умываться  
и причесываться.

Чтобы зубы были  
здоровыми, их нужно  
чистить утром и вечером и  
полоскать рот после еды.  
Волосам нужен особый  
уход. Их нужно мыть  
специальным детским  
шампунем и расчесывать  
щеткой. Дважды в день  
человеку необходимо  
умываться, чтобы смыть  
бактерии, которые могут  
вызвать воспаления.



**Мой руки с мылом перед едой, после прогулки и игр с животными.**



На всех предметах к которым ты прикасаешься в течении дня есть много микроорганизмов, многие из них вызывают серьезные заболевания. Представляешь, сколько людей прикасались к деньгам, кнопкам лифта, поручням в общественном транспорте немытыми руками.





У животных, особенно уличных, часто бывают разные болезни и паразиты. Когда ты гладишь животное – возбудители болезней попадают на твои руки. Если ты руки не помыл, то дальше они попадут к тебе в рот и желудок. Многих заболеваний можно избежать всего лишь моя руки несколько раз в день.



Принимать душ.



Твоя кожа работает целый день. Она выделяет токсины, поглощает кислород из воздуха, регулирует температуру тела, выделяя жир и пот. В течении дня на коже образуется грязь, мешающая коже выполнять ее работу. Поэтому необходимо ежедневно очищать кожу, принимая душ. Раз в неделю нужно мыться с мылом и мочалкой в ванне. Вытирай тело, лицо и руки разными полотенцами.

## Регулярно стричь ногти и волосы.



Волосы нужно подстригать, чтобы они не лезли в глаза и не мешали смотреть.

Ногти защищают кончики пальцев. Но для того, чтобы они не вызывали дискомфорта их периодически подстригают.





**Следить за осанкой, держать спину ровно.**



Осанка – это привычное положение тела человека. Нарушение осанки всегда ведет к нарушению работы других органов и систем организма, потому что здоровый позвоночник – основа здоровья тела. Для осанки важно:

\*Спать на жестком матрасе с плоской подушкой.

\*Сидя за столом держать спину ровно.

\*Много двигаться, заниматься спортом, делать зарядку.

Ежедневно гулять на свежем воздухе.

Свежий воздух –  
укрепляет организм.  
После прогулки лучше  
думается, так как мозг  
получил много  
кислорода. Еще в  
древние времена великие  
врачеватели считали  
воздух одним из  
сильнейших  
оздоровительных  
средств.





## Зарядка и занятие спортом



помогут тебе без усталости, бодро,  
выполнять свои ежедневные дела и  
задачи.





Проветривай комнату.



Когда мы дышим, то поглощаем кислород, а выделяем углекислый газ. Кислород необходим органам для жизни. Когда мы запускаем в комнату свежий воздух, становится много кислорода, легче дышится, хорошо думается, хорошо работают все органы.



# Закаливание.



Закаливание – это тренировка защитных сил организма. Закаленный человек легко переносит жару и холод, меньше простужается. Закаливание – это обтирание мокрым полотенцем, купание в водоемах, обливание холодной водой, контрастный душ, хождение босиком. Проще всего закаляться гуляя на улице в любое время года.

Читать и писать при свете.



Человеческий глаз так устроен, что плохо видит в сумерках. Что бы что – то увидеть при плохом освещении глаза должны напрягаться, поэтому они быстро устают и со временем начинают плохо видеть.



# Сон



Сон необходим человеку.  
Во сне отдыхает мозг, возвращаются силы.  
Спать нужно ложиться в одно и то же время и спать не менее девяти часов.

