



Путешествие в страну Неблейка

**ПОДРУЖИВШИСЬ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ГОРДО СМОТРИМ МЫ ВПЕРЕД!
МЫ НЕ ЛЕЧИМСЯ МИКСТУРОЙ-МЫ ЗДОРОВЫ ЦЕЛЫЙ ГОД!**





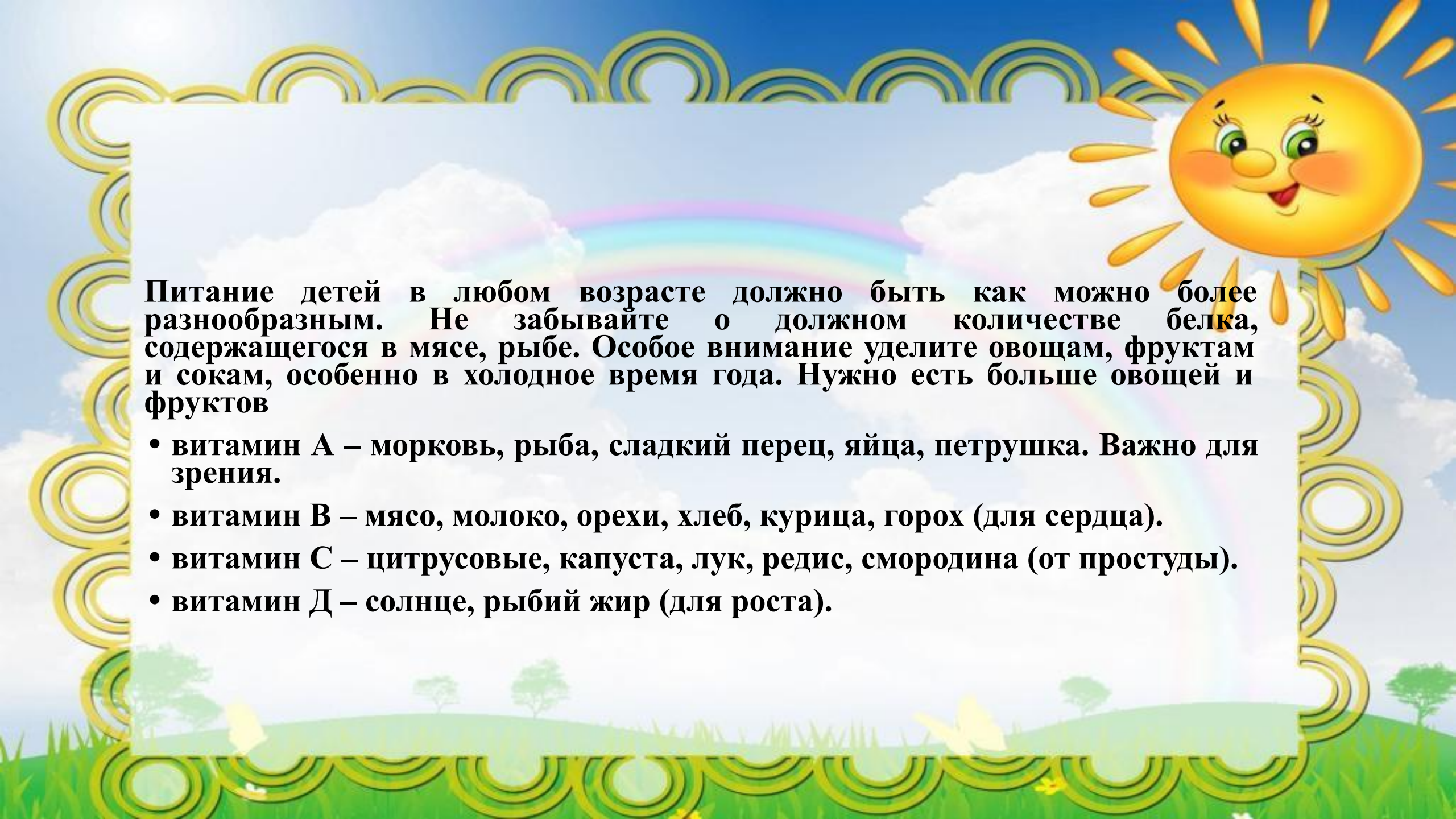
Основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это :

Нормальная продолжительность сна (Школьник должен спать не менее 9-10,5 часов).

Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.

Соблюдение графика приёма пищи.

Соблюдение баланса между учебными занятиями в школе и дома с активным отдыхом и пребыванием на свежем воздухе.



Питание детей в любом возрасте должно быть как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года. Нужно есть больше овощей и фруктов

- **витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.**
- **витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).**
- **витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).**
- **витамин Д – солнце, рыбий жир (для роста).**



Чем больше мы двигаемся, тем меньше риск заболеть.

- **Посвятите зарядке 10-15 минут и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.**



- **Укрепить иммунитет и повысить устойчивость организма к перепаду температур поможет закаливание водой. Это положительно повлияет на работу всех внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной системы, повысит сопротивляемость кожи ребёнка к инфекциям.**
- **Обливания, обтирания и душ - самые распространённые виды закаливания в домашних условиях. Купание в открытых водоёмах - также полезный вид закаливания. Наиболее безопасный вид закаливания - это закаливание воздухом. Применять воздушные ванны можно начинать с двухмесячного возраста. Температура воздуха должна быть не менее 20 градусов, а длительность процедуры первоначально составляет 10-15 минут. При закаливании важно соблюдать в помещении температурный режим и как можно чаще проветривать комнаты.**
- **Не стоит забывать о прогулках. На улице ребёнок должен находиться не менее двух часов в день в холодное время года и неограниченное количество времени в летний период. Основные принципы закаливания - это систематичность, а также постепенное последовательное увеличение дозировки закаливающих процедур.**

- **Счастливый смех и радостные эмоции оказывают положительное воздействие на гормональный фон организма и укрепляют иммунитет человека.**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ



Вы, ребята, не болейте,
Чаще чай с лимоном пейте.
Ведь лимон на вкус приятный
Хоть немного кисловатый.

В нем полезных много свойств
С ним не будет беспокойств.
Если хочешь ты играть
Давай здоровье защищать.