*Д Л Я Ч Е Г О Н У Ж Е Н Р Е Ж И М Д Н Я ?*

*РЕЖИМ ДНЯ –ЭТО РАСПОРЯДОК ВСЕХ ДЕЛ И ДЕЙСТВИЙ,*

*КОТОРЫЕ НУЖНО СОВЕРШИТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.*

*ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ОБЛАДАЕТ СПОСОБНОСТЬЮ ПРИВЫКАТЬ  
К СОБЛЮДЕНИЮ ВНУТРЕННЕГО РАСПИСАНИЯ И НЕ ЛЮБИТ,*

*КОГДА ЕГО НАРУШАЮТ.*

*РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА—ЭТО,ЧТОБЫ ВСТАВАЛ И ЛОЖИЛСЯ*

*В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ,ЕЛ НЕ РЕЖЕ ЧЕТЫРЕХ РАЗ В ДЕНЬ,*

*ЧЕРЕДОВАЛ ЗАНЯТИЯ С ОТДЫХОМ И КАК МОЖНО БОЛЬШЕ  
ВРЕМЕНИ ПРОВОДИЛ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.*

*УМНЫЙ ПЕС ПО КЛИЧКЕ СТЕТ*

*МНЕ ОТКРЫЛ ОДИН СЕКРЕТ—*

*ЧТОБЫ В ЖИЗНИ ПРЕУСПЕТЬ,*

*ЧТОБЫ МНОГОЕ УСПЕТЬ,*

*ПОГУЛЯТЬ И ПОЧИТАТЬ,*

*И В ИГРУШКИ ПОИГРАТЬ,*

*И С ДРУЗЬЯМИ ПЕСНИ СПЕТЬ,*

*И МУЛЬТФИЛЬМЫ ПОСМОТРЕТЬ,*

*КАК ВЕЩАМ ТВОИМ ПОРЯДОК,*

*ДНЮ ПОЛОЖЕН РАСПОРЯДОК!*

*З А Ч Е М Н У Ж Е Н С О Н?*

*ТРЕТЬ ЖИЗНИ МЫ ПРОВОДИМ ВО СНЕ. СОН НЕОБХОДИМ,*

*ЧТОБЫ МЫШЦЫ ТЕЛА МОГЛИ ОТДОХНУТЬ, А ОРГАНИЗМ  
ПОЛУЧИЛ ВОЗМОЖНОСТЬ РАССЛАБИТЬСЯ, ВОССТАНОВИТЬ*

*ИЛИ ЗАМЕНИТЬ ПОВРЕЖДЕННЫЕ КЛЕТКИ. ВО ВРЕМЯ СНА*

*МОЗГ «ПЕРЕВАРИВАЕТ» И УСВАИВАЕТ ПОЛУЧЕННУЮ ЗА  
ДЕНЬ ИНФОРМАЦИЮ, НАХОДИТ ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ,*

*С КОТОРЫМИ ЧЕЛОВЕК СТАЛКИВАЕТСЯ.*

*СОН—ЭТО ОТДЫХ И ОДНОВРЕМЕННО ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНАЯ*

*И ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА, ПОЭТОМУ ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОЛНОЦЕН  
НЫМ И ДОСТАТОЧНО ДОЛГИМ.*

*ВЕЧЕРОМ ПОЗДНИМ ТИХАЯ ДРЕМА  
 В ГОСТИ ПРИХОДИТ К РЕБЯТАМ ЗНАКОМЫМ*

*НУ, А К ТОМУ, КТО КРИЧИТ И БУЯНИТ,*

*ДРЕМА И ВОВСЕ ПОРОЙ НЕ ЗАГЛЯНЕТ  
 И СТОРОНОЙ ЕГО ДОМ ОБОЙДЕТ,*

*СНОВ ЕМУ СКАЗОЧНЫХ НЕ ПРИНЕСЕТ…*

*П Р А В И Л А З Д О Р О В О ГО С Н А*

1. *ПЕРЕД СНОМ НЕ ПЕРЕНАПРЯГАЙСЯ И НЕ ВЫПОЛНЯЙ  
   ТЯЖЕЛУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТУ.*
2. *УЖИНАЙ НЕ ПОЗЖЕ, ЧЕМ ЗА 1,5—2 ЧАСА ДО СНА.*
3. *ГОТОВЯСЬ КО СНУ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕТРИ КОМНА-*

*ТУ, ВЫМОЙ НОГИ ИЛИ ПРИМИ ДУШ.*

1. *ПЕРЕД СНОМ НЕ СМОТРИ « УЖАСТИКИ» ПО ТЕЛЕВИЗОРУ.*

*К А К Т Ы Д Ы Ш И Ш Ь…*

*НА ПРОГУЛКЕ, ВО ВРЕМЯ ИГР И ДАЖЕ ВО СНЕ,*

*САМ ТОГО НЕ ЗАМЕЧАЯ, ТЫ ВДЫХАЕШЬ В СЕБЯ  
ВОЗДУХ И ВЫДЫХАЕШЬ ЕГО НАРУЖУ, ТО ЕСТЬ   
ДЫШИШЬ. БЕЗ ДЫХАНИЯ НЕТ ЖИЗНИ.*

*ВДЫХАЕМЫЙ ВОЗДУХ СОДЕРЖИТ ОСОБЫЙ ГАЗ—*

*К И С Л О Р О Д. МЫШЦЫ,СЕРДЦЕ,МОЗГ НЕ ТОЛЬКО  
ЧЕЛОВЕКА, НО ТАКЖЕ ТАКЖЕ ЗВЕРЕЙ И ПТИЦ, НЕ*

*МОГУТ РАБОТАТЬ БЕЗ КИСЛОРОДА.*

*КИСЛОРОД НЕОБХОДИМ ВСЕМ ЧАСТЯМ ЖИВЫХ ОР  
ГАНИЗМОВ,*

*ВСЕГДА НАДО СТАРАТЬСЯ ДЫШАТЬ ЧЕРЕЗ НОС.*

*В НОСУ ХОЛОДНЫЙ ВОЗДУХ СОГРЕВАЕТСЯ, А ГОРЯЧИЙ,*

*НАОБОРОТ, ОСТЫВАЕТ.*

*Е С Л И Х О Ч Е Ш Ь Б Ы Т Ь З Д О Р О В…*

* *ПОСТАРАЙСЯ ПОЧАЩЕ ВЫЕЗЖАТЬ ЗА ГОРОД  
  И ДЫШАТЬ СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ.*
* *СТАРАЙСЯ НЕ ДЫШАТЬ ЗАГРЯЗНЕННЫМ ВОЗ  
  ДУХОМ.*
* *НЕ ПЕЙ ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ И НЕ ЕШЬ МОРО  
  ЖЕНОЕ, КОГДА РАЗГОРЯЧИЛСЯ ПОСЛЕ ИГРЫ ИЛИ  
  БЕГА.*

*К А К Т Ы С Л Ы Ш И Ш Ь…*

*ЗВУКИ УЛАВЛИВАЮТСЯ ВНЕШНИМИ УШАМИ—УШНЫМИ  
РАКОВИНАМИ. ОНИ ПОМОГАЮТ МОЗГУ ПОНЯТЬ, С КАКОЙ  
ИМЕННО СТОРОНЫ ДОЛЕТЕЛ ЗВУК.*

*ПОСЕРЕДИНЕ УШНОЙ РАКОВИНЫ ЕСТЬ МАЛЕНЬКОЕ ОТВЕР  
СТИЕ. ОТСЮДА ВНУТРЬ ГОЛОВЫ ИДЕТ СЛУХОВОЙ ПРОХОД,*

*КОТОРЫЙ ПЕРЕГОРАЖИВАЕТ ТОНКАЯ БАРАБАННАЯ ПЕРЕПОНКА.*

*Б Е Р Е Г И С Л У Х !*

*УШИ БОЯТСЯ ГРОМКИХ РЕЗКИХ ЗВУКОВ, ГРОХОЧУЩЕЙ  
МУЗЫКИ. ПОЭТОМУ, ЕСЛИ ТЫ НЕ ХОЧЕШЬ ОГЛОХНУТЬ,  
НЕ СТОИТ ВКЛЮЧАТЬ МУЗЫКУ НА ПОЛНУЮ ГРОМКОСТЬ,*

*ТАК, ЧТОБЫ « СТЕНЫ ТРЯСЛИСЬ».*

*КОЖА ВНУТРИ УХА ОЧЕНЬ НЕЖНАЯ, ЕЕ ЛЕГКО ПОВРЕДИТЬ.*

*ПОЭТОМУ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ КОВЫРЯТЬ В УШАХ   
ОСТРЫМИ ПРЕДМЕТАМИ.ЧИСТИТЬ УШИ НАДО ОЧЕНЬ*

*ОСТОРОЖНО, МЯГКИМИ ВАТНЫМИ ЖГУТИКАМИ.*

1. *ЗАЩИЩАЙ УШИ ОТ ВЕТРА.*
2. *НЕ ДОПУСКАЙ ПОПАДАНИЯ В УШИ ВОДЫ.*
3. *НЕ КОВЫРЯЙ В УШАХ.*