*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.*