Забочусь о своём здоровье.

 Маленький, противный,

 Любит грязь. Кто это?

 (Микроб)

Я думаю здоровье – это…

- Здоровье – это сила и ум.

- Здоровье - это красота.

- Здоровье – это, то что нужно беречь.

- Здоровье – это самое большое богатство.

- У здорового человека все получается.

- Если нет здоровья, нет и счастья.

 - Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

- Чтобы хорошо расти и быть здоровым, нужно заботиться о здоровье. Нужно хотеть и уметь заботиться о своем здоровье.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Надо стараться не болеть, когда ты маленький.

- Надо закаляться, делать зарядку, чтобы всю жизнь до старости не болеть.

- Тот, кто всегда ходит пешком, играет в п./игры, не любит засиживаться за телевизором – тот весел и здоров.

# - Говори себе каждый день: «Я здоровый и сильный, я никогда не болею, я всегда буду здоровым».

Ты будешь сильным и счастливым, если научишься правильно заботиться о своём здоровье.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым и как это сделать?

* Соблюдать режим дня.

- Рано ложиться спать.

 - Поработал – отдохни.

- Делу время, потехе - час.

- Учёба – тоже работа.

- Есть в одно и то же время.

- Рано вставать!

* Ничего не делать – не значит отдыхать!

Отдыхать нужно на свежем воздухе и в движении. Отдых дает новые силы.

* Как утро начнёшь, так и день проведёшь!

Сияет солнце, воды плещут,

На всем улыбка, жизнь во всем,

 Деревья радостно трепещут,

Купаясь в небе голубом. (Ф.И. Тютчев)

Свежий воздух, солнце, тишина,

Свежесть, прохлада, радость во всем.

Всего этого люди не увидели бы,

Если бы спали по утрам.

* Надо, надо умываться по утрам….

- Чтобы быть чистым.

- Чтобы было приятно.

- Чтобы смыть микробов.

- Чтобы выглядеть хорошо.

- Чтобы быть бодрым.

- Чтобы кожа была здоровой.

* Не забудь о закаливании.

- Гулять в любую погоду.

- Купаться в реке, пруду, море.

- Не носить слишком теплой одежды.

- Принимать душ.

- Спать с открытой форточкой.

 -Летом по земле ходить босиком.

* Зубы! Зубы!

- Чтобы зубы не болели, их надо правильно чистить (2р. в день по 2мин.).

- Не есть много сладкого.

- Лечить маленькую дырочку не больно и не страшно!

- Если бы все дети правильно чистили зубы, доктора остались бы без работы, только бы учили, как правильно ухаживать за зубами.

Что полезно и что вредно для зубов?

Горячее и очень холодное, сладости разрушают зубы.

Кто зубы не чистит,

Не моется с мылом,

Тот вырасти может

Болезненным, хилым.

Дружат с грязнулями,

 только грязнули,

Которые сами в грязи утонули.

Грязнули бояться воды и простуд,

А иногда вообще не растут.

* Как правильно есть.

- Есть каждый день в одно и то же время.

- Перед едой вымыть руки с мылом.

- Есть продукты, полезные для здоровья.

- есть продукты в определённом порядке.

- Есть не быстро и не очень медленно.

- Каждый кусочек тщательно пережёвывать.

- Не объедаться.

- Сладости есть только после обеда.

Помни!

- от сладкого полнеют.

- от сладкого портятся зубы.

- от сладкого портится аппетит.

- от сладкого может заболеть живот.

- от сладкого будешь хуже расти.

После еды надо прополоскать рот, чтобы выскочили все кусочки пищи, где могут жить микробы.

* Если дома кто болен.

- Чаще проветривай и убирай комнату.

- Пользуйся только своим носовым платком, полотенце, посудой.

- Если к тебе пришли друзья, надень повязку из марли, чтобы не заразить их.

- Пусть они побудут у тебя не долго.

* Одежда.

- Одежда согревает и защищает.

- Одежду надо проветривать.

- Одежда должна быть чистой, её надо стирать, чистить.

- одежду надо хранить аккуратно повешенную в шкафу.

- Одежда должна подходить для твоих занятий – быть удобной.

- Дома ходи только в домашней одежде.

* Сон – это отдых.

Сон нужен, чтобы накопить силы. Если человек хорошо спал , то он встанет утром свежим, отдохнувшем.

Перед сном: не наедайся, не играй в шумные игры, не смотри долго телевизор, не ложись поздно, проветри комнату, умойся, почисти зубы, сложи одежду, задерни занавески.