

Правила ЗОЖ

В детском саду ребенок должен усвоить следующие правила здорового образа жизни.

Первое правило – для хорошего слуха и чистых ушей:

Нельзя ковырять в ушах, можно повредить барабанную перепонку.

Вода не должна попадать в уши, это опасно для слуха.

Сильный ветер может застудить уши, и они заболят. Уши нужно прятать в шапке.

Не любят уши сильный шум.

Чтобы уши были чистые, надо чистить их ватной палочкой. Глубоко не толкать, аккуратно чистить.

Второе правило – для зорких глаз:

Лежа читать и близко смотреть телевизор нельзя.

Трогать глаза грязными руками нельзя.

Не забывать про гимнастику для глаз.

Глаза, брови и ресницы любят умываться.

Третье правило – для чистой кожи:

Мыло и вода – лучшие друзья кожи.

Нельзя кожу колоть и давить на нее.

Рану на коже нужно промыть и обработать от инфекции.

После ванны нужно хорошо вытереться.

Грязное белье опасно для здоровья.

Нельзя носить чужую одежду и обувь.

Четвертое правило – для подвижности рук и ног:

Утренняя гимнастика – закон.

Нет — неудобной обуви.

Варежки нужны в мороз, в них надо прятать руки.

Длинные ногти – некрасиво и опасно, можно пораниться.

Плавание – хорошая закалка.

Пятками по песку – все болезни прочь.

Пятое правило – для красивой осанки:

Позу менять через 15 — 20 минут.

Делать физкультуру для мышц спины, живота и позвоночника.

Голову класть нужно на невысокую подушку.

Тяжесть поднимать нельзя.

Нельзя ходить на высоких каблуках.

Шестое правило – о правильном питании:

Есть по режиму.

Нельзя торопиться во время еды.

На столе должны быть полезные продукты.

На ходу есть нельзя.

Холодная и горячая пища не может быть полезной.

От переедания болит живот.

Седьмое правило – для крепости зубов:

Грызть орехи нельзя.

Чередовать горячую и холодную пищу нельзя.

После каждого приема пищи нужно полоскать рот.

Утром и перед сном – чистить зубы.

Побывать у стоматолога нужно раз в полгода.

Восьмое правило – о правильном отдыхе:

Душ перед сном – обязательно.

Пить много воды перед сном нельзя.

Спать нужно в проветренной комнате.

Час до сна – тихий час, без телевизора, компьютера и громкой музыки.

Спать нужно в тишине.

Ложиться спать и вставать нужно по режиму дня.

