

## 5. Личная гигиена. Правила:

- мыть руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы;
- правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3-4 месяца;
- не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;
- ухаживать за ногтями и волосами, ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами, волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;
- содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, Ежедневно делать влажную уборку.

**6. Полезные привычки:** делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем: у каждой вещи должно быть свое место, быть бережливым по отношению к школьному и домашнему имуществу – все это полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье.

Но есть привычки, которые мало назвать плохими, к ним больше подходит название опасные, вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) - они разрушают наш организм, вредят здоровью.

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского района Начальная общеобразова- тельная школа п.Горноправдинск



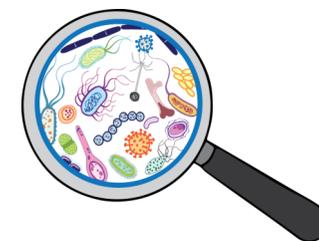
Гор-

ноправдинск, 2021

## Памятка для родителей



“Полезные  
привычки”.



## 1. Режим дня

*Помни твердо, что режим  
В жизни нам необходим!  
Если будешь ты стремиться*

*Распорядок выполнять,  
Будешь лучше ты учиться,  
Будешь лучше отдыхать.*



**7.00.**—подъем.

**7.10.**— утренние процедуры ,завтрак

**7.50.**—дорога в школу

**8.25.**—утренняя зарядка в школе

**8.30.**– уроки в школе

**14.15.**— дорога домой

**15.40.**— прогулка

**15.50** —полдник

**16.40.–17.20.**— домашняя работа

**17.30.**— ужин.

**19.45.–19.00.**—самостоятельная деятельность.

**19.30.**—отдых

**20.30.**—вечерние процедуры

**21.00.**—сон.

## 2. Здоровое питание.

Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

Белки- основной строительный материал. Белки содержатся в мясе, молоке, рыбе, а также



в яйцах, орехах. Для детей возраста 7 – 10 лет в среднем требуется ежедневно – 79г.

Углеводы – это топливо для производства энергии. Жиры – для образования энергии и тепла. Они содержатся в меде, гречке, изюме, масле, фруктах. Для детей требуется 310г.углеводов и жиров 79г.

Минеральные вещества нужны нам для роста костей, зубов. Человеку необходимо 20 минеральных веществ: кальций, фосфор, йод, магний, натрий, железо, калий. Фтор и другие. Они содержатся во фруктах и овощах.

Ягоды , фрукты и овощи – основные источники витаминов. Витамин А – это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке. Витамин В – Это не один витамин, а целая группа:В1, В2, В6, В12. Эти витамины делают человека бодрым, сильным , укрепляют нервную систему, иммунитет . Содержится в грецких орехах, яйцах, черном хлебе. Витамин С – прячется в чесноке, капусте, во всех овощах, фруктах, ягодах. Он укрепит ваше здоровье, придаст бодрость. Витамин Д –сохраняет нам зубы. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце мы также получаем витамин Д. Норма на день – 81мг. витаминов.

Чтобы быть всегда здоровым, правильно питайся.

Ешь в одно и тоже время, но не увлекайся,  
Быть обжоркой ни к чему, это очень вредно.

Ешь побольше витаминов—

Они для нас полезны!

## 3. В движении жизнь.

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,  
А с ними порядок, уют, чистота,  
Эстетика. В общем, сама красота!

## Упражнение “Гора”

для поддержания правильной осанки.

Руки опустите вниз, выровните спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше – тело гора. Одна половинка горы говорит: **“Сила во мне!”** и тянется вверх. Другая говорит **“Нет, сила во мне!”** и тоже *тянется вверх*. *“Нет, - решили они.- Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих”*. *Потянулись обе вместе, сильно, сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь.*

*Гимнастика для глаз.*

## Упражнение 1

Крепко закрыть глаза на 3 – 5 сек.

Открыть глаза на 3 – 5 сек. ( делать 6 – 8 раз ).

## Упражнение 2

Быстрое моргание 1 – 2 мин.

## Упражнение 3

Смотреть прямо вдаль 2- 3 сек.

Поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25- 30 см, направить взгляд на палец на 3- 5 сек.

## 4. Закаливание

Существует 6 признаков здорового и закаленного человека:

1. Очень редко болеет.
2. Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.
3. Имеет хороший сон.
4. Живет не менее 80 лет.
5. Может без одышки пробежать пять километров.
6. Если заболел, то быстро поправляется.