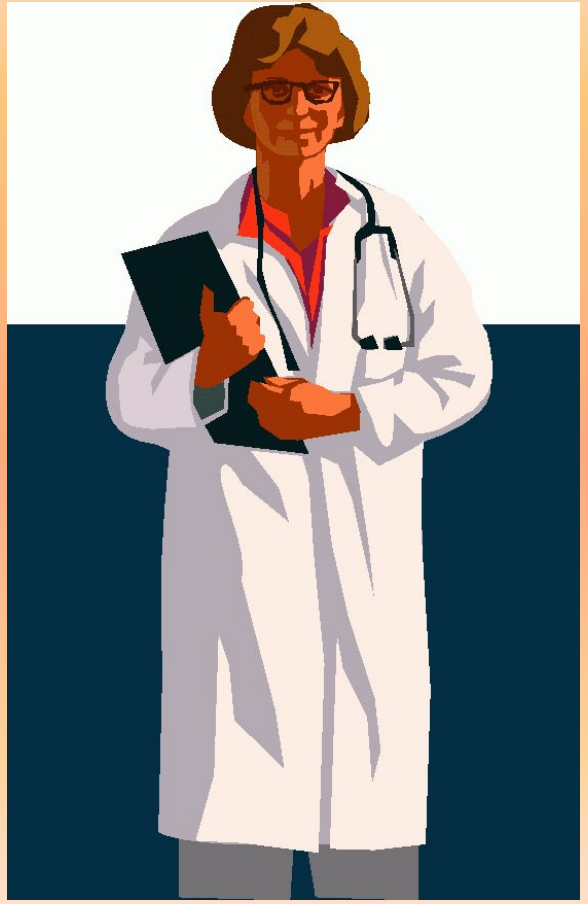
Страничка здоровья

для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста



Для чего нужен РЕЖИМ ДНЯ?

Умный пёс по кличке Стет
Мне открыл один секрет –
Чтобы в жизни преуспеть,
Чтобы многое успеть,
Погулять и почитать,
И в игрушки поиграть,
И с друзьями песню спеть,
И мультфильмы посмотреть,
Как вещам твоим порядок,
Дню положен РАСПОРЯДОК!
День распишешь по часам –
И везде успеешь сам!

Режим дня

Режим дня – это распорядок всех дел и действий, которые тебе нужно совершить в течение дня. Организм человека обладает способностью привыкать к соблюдению внутреннего расписания и не любит, когда его нарушают.

Особенно важно научиться соблюдать правильный режим дня школьникам. Если ты привыкнешь ложиться спать, вставать утром, гулять читать, учить уроки в одно время, твоему организму будет легко учиться, и ты всегда будешь чувствовать себя бодрым.

У каждого из вас будет разный режим дня. Главное, чтобы ты вставал и ложился спать в одно и то же время, ел не реже четырёх раз в день, чередовал занятия с отдыхом и как можно больше времени проводил на свежем воздухе.

ЧИСТОТА ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

- Ежедневно умывайся утром и принимай душ перед сном;
- Чисти зубы два раза в день – утром и вечером;
- Мой уши не реже одного раза в неделю;
- Подстригай ногти не реже одного раза в 10 дней;
- Меняй нижнее бельё каждый день;
- *Обязательно мой руки перед едой!*

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Чистить зубы надо при несомкнутых зубных рядах. Каждое движение повторяй 6-8 раз.

Внутреннюю поверхность верхних зубов чисти сверху вниз.

Внутреннюю поверхность нижних зубов надо чистить снизу вверх.

При чистке жевательных поверхностей выполняй 10-15 движений с каждой стороны — наружу.

При чистке передних зубов щётку надо держать перпендикулярно зубному ряду.

Если ты весь день трудился
Бегал, прыгал, веселился,
Надо телу отдохнуть –
Надо тело сполоснуть!
Чтоб росло и крепло тело,

Нужен здесь уход умелый -
Тренируй и закаляй,
На ночь в душе поливай.
Если день твой перегружен,
Душ, как воздух, телу нужен!

Зачем нужен сон?

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 ты столкнулся.

Вечером поздним тихая Дрёма
В гости приходит к ребятам знакомым.
Ну, а к тому, кто кричит и буянит,
Дрёма и вовсе порой не заглянет
И стороной его дом обойдёт,
Снов ему сказочных не принесёт.
Всё потому, что пугливая Дрёма
Очень боится и шума, и грома…
Долго придётся бедняге не спать,
Ждать своих снов и овечек считать.

Если ты заболел

- *Когда в кровь попадает сразу слишком много вредных микробов, твой организм вступает с ними в ожесточённую схватку. Важный показатель этой схватки — высокая температура. Если она поднялась, значит, организм начал бороться с возбудителями болезни, многие из которых при высокой температуре гибнут. Но не всегда организм сам может справиться с болезнью. И тогда врачи помогают ему лекарствами.*
- Самостоятельно никакие лекарства принимать нельзя. Совершенно здоровому человеку они могут сильно навредить. И даже сладкие витамины, если их съесть не столько, сколько надо, а, сколько хочется, могут вызвать тяжёлую аллергию или отравление.
- *В*итамины можно брать только в присутствии взрослых — они точно знают, сколько витаминов надо ребёнку в день. Обычно — всего одно драже.

БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ

Не смотри телевизор более часа в день. Находись от телевизора на расстоянии не менее 3 метров.

Не читай лёжа и при слабом освещении.

При работе за письменным столом свет должен падать слева.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- Быстро поморгай, закрой глаза и посиди спокойно, медленно считая до **5.** **(**Повтори упражнение 4-5 раз**.)**

- Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3. Открой глаза и, глядя вдаль**,** сосчитай до 5.

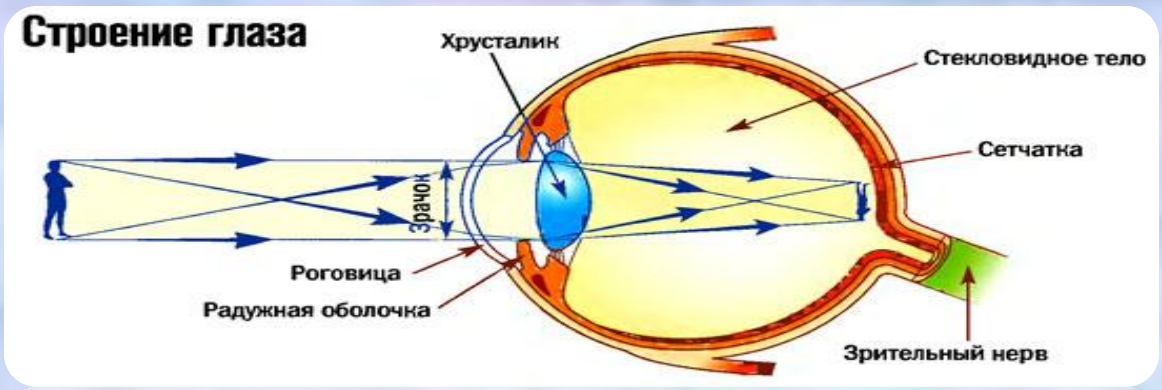
- Посмотри на указательный палец вытянутой руки, на счёт 1-4, потом переведи взгляд в даль на счет 1 – 6. (Повтори упражнение 4 – 5 раз)

- В среднем темпе проделай 3-4 круговых движения глазами по часовой стрелке.
  Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль на счёт 1-6. (Повтори упражнение ещё 1-2 раза.)

КТО КАК ВИДИТ ?

Стрекозы видят примерно в три раза дальше мух — на 1,5 метра. Рыбы, змеи, ящерицы могут различать предметы на расстоянии 10-15 метров, но лучше всех видят хищные птицы — коршуны, ястребы, орлы. Человек, как и животные, глаза которых расположены спереди, видит только то, что происходит перед ним. А вот стрекоза, у которой глаза занимают полголовы, может видеть, что у неё спереди, сзади, сверху, снизу и по бокам. И зрачок у животных не обязательно круглый, как у человека. У змеи зрачок похож на узкую щель, а у коз – прямоугольный.

Как ты видишь предмет ?



- ***Ты видишь предмет, когда свет, отразившись от него, попадает в черный кружочек в центре твоего глаза — зрачок. Через зрачок лучи света проникают в глаз, и изображение предмета фокусируется хрусталиком, расположенным прямо за зрачком.***

Выполнила: Овчинникова Ирина Николаевна

2010 год