КАЖДОМУ ЗАНЯТИЮ – своё время...

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

СМЕШАРИКИ
www.smeshariki.ru

Всем привет!

Наша газета посвящена режиму дня и его соблюдению!

Друзья мои режимные! Есть ещё замечательные правила – правила крепкого и здорового сна!

От того, выспались мы или нет, зависит не только наше самочувствие, но и настроение!
Чтобы хорошо заснуть и видеть интересные сны, надо:
– проветрить комнату перед сном (10–15 минут);
– выключить свет, радио или телевизор;
– умыться на ночь и почистить зубы;
– ложиться всегда в одно и то же время.

Сладких снов!

Заряжаемся энергией!

1. Открываем форточку и приступаем к утренней зарядке!
2. Начинаем с ходьбы на месте, чтобы подготовить организм к нагрузке.
3. Руки вверх и в стороны: и раз, и два!
4. Для укрепления ног делаем приседания!
5. Наклоняемся вперёд и в стороны.

Теперь можно и повеселиться!

РАСПОРЯДОК ДНЯ

7.00–8.00	
8.30–13.30	
10.00–11.00	
13.30–14.30	
14.30–16.00	
16.00–17.30	
17.30–18.00	
18.00–19.00	
19.00–19.30	
19.30–20.00	
20.00–21.00	
21.00–7.00	

Соблюдаем режим питания!

Помни!

Первое важное правило – НЕ УХОДИ В ШКОЛУ ГОЛОДНЫМ!

Обязательно съешь йогурт или творожок, печенье или выпечку и не забудь про тёплый напиток - чай, какао и др.
Не пропускай горячий завтрак в школе! Позавтракать надо тёплой пищей, тогда легче будет не только двигаться, но и думать!

Второе правило – питаться надо несколько раз в день (завтрак, обед, полдник, ужин). Перерывы между едой должны быть не более четырёх часов. Причём ближе к вечеру еда должна становиться всё более лёгкой. Мясные блюда лучше включать в обед, тогда как в ужин лучше использовать молочные или овощные и рыбные блюда.

Третье правило – никаких «сухомяток»! Пищу надо запивать напитком.

1. Пища должна быть разнообразной.
2. Не увлекайся солёной, острой, жирной и жареной пищей.
3. Во время еды не разговаривай и не читай.
4. Не торопись, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
5. Не переедай! Ешь в меру.

Ну что, ребята, теперь вы поняли, что если правильно составите режим дня, то сбережёте и время, и здоровье?!

Я научу тебя правилам работы за компьютером!

1. Не сиди перед монитором долго.
2. Через каждые полчаса делай перерыв на 15 минут.
3. Не забудь про хорошее освещение, а то может ухудшиться зрение, натюрлих!
4. Проветривай комнату.

Запомни: будешь долго играть в компьютерные игры и сидеть в Интернете – не только испортишь зрение и осанку, но и заработаешь психологическую зависимость от виртуального мира.

А вот вам тема для дискуссии...

Ёжик, айда на улицу, в футбол играть!

А уроки?

Да ну их, потом успеем сделать!

Да ну его! Зачем он вообще нужен?

Крош, у тебя же нет никакого распорядка дня!

Организму полезна определённая последовательность действий. Если ты станешь гулять вместо ужина, ужинать вместо обеда, то всё перепутается, и ты будешь уставать!

Ёлки-иголки! А гулять, что, вообще нельзя из-за этого твоего распорядка?

Ну ладно! Давай делать уроки, а потом пойдём оздоравливаться на улицу!

Можно и нужно! В день – не менее трёх часов. Это очень полезно для организма. Только для всего должно быть своё время!

© Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации © ООО «Смешарики», 2009 © СКА «Петербург», 2009 © ЗАО «ФАН ГЕЙМ», 2009 Все права защищены.

ЦЕНТР общественного здоровья и медицинской профилактики города Севастополя
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
MCMLIX
FUN GAME
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ФОНД