

Правила здорового образа жизни

- **Организовать режим дня.** Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время.
- **Здоровый сон.** Спать надо не менее 8 часов, именно столько необходимо для отдыха клеток мозга.
- **Больше двигаться.** Утро начинать с водных процедур и сделать гимнастику. Обязательно гулять не менее 2–3 часов в день. Не пропускать уроки физкультуры.
- **Питаться правильно.** Для растущего организма необходимы витамины и минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Полезно пить чистую воду не менее 4 стаканов в день.
- **Беречь зубы.** Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром — после завтрака, и вечером — перед сном.
- **Беречь зрение.** Когда смотришь телевизор, нужно отойти на 4 шага от экрана, сесть удобно, во время рекламы отвлечься. Не увлекаться работой за компьютером, у экрана проводить не более 2 часов в день и за гаджетом.
- **Следить за своим здоровьем.** Если вдруг заболел, нужно остаться дома и обязательно сходить к врачу.
- **Не совершать плохих поступков.** Быть доброжелательным с другими, уважать окружающих людей.

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.



Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Начальная общеобразовательная школа №1» ЗАТО п. Солнечный Красноярского края



Социальная реклама в начальной школе-
«ШКОЛА-ТЕРРИТОРИЯ ЗОЖ»



СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

Эта сказочная история случилась в одном солнечном городке нашей великой Родины! Прекрасным осенним утром три Орлёнка отправились в школу, по дороге услышали громкий плач, который разносился на весь школьный двор. Оглядевшись, Орлята заметили Бабу Ягу, которая горько плакала. В руках она держала чипсы со вкусом мухоморов и пузырьковый напиток. Рядом с ней лежал телевизор(смартфон) из которого доносились звуки из шик-шока (тик-тока). Орлята спросили сказочную гостью: - Что случилось? Почему ты плачешь? Баба Яга ответила: - Как же тут не заплачешь, живот бурлит, колени болят, на спине вырос горб, как гора Эверест, смотреть видосики не могу, не вижу совсем ничего, Кощей отписался от меня, Леший ставит дизлайки. Все пропало!!! Что делать??? Не знаю....Может вы знаете??



Орлята не растерялись, ведь они знали, как помочь бабе Яге в сложившейся ситуации. Взяли ее под руки и повели в свою чудесную школу, которая славилась на весь мир использованием здоровьесберегающих технологий.

Первым делом Орлята отвели бабу Ягу мыть

руки с мылом, а затем в школьную столовую, где рассказали о пользе правильного питания, накормили Ягу вкусной кашей, которую приготовили повара школы в своей волшебной кастрюле. Каша была настолько полезной и вкусной, что живот и вовсе перестал болеть и баба Яга пустилась в пляс прямо там и аплодировала поварам. Она никогда не пробовала такой вкусный завтрак и пообещала Орлятам взять за привычку правильно питаться и варить в своем котле не мухоморы, а полезную и правильную пищу, да и скрин меню Кощей отправила, чтобы не забыть.

После столовой, пританцовывая, баба Яга с Орлятами словно по волшебству оказалась в медицинском кабинете, где медицинская сестра школы угостила бабу Ягу привычным для Орлят напитком, название которого - "Кислородный коктейль" со вкусом лесных ягод!

Взыграла кровь бабы Яги по-новому, напитался организм полезными свойствами коктейля молодильного, стала она петь песни: "Калинка-малинка, калинка моя, в саду ягода калинка-малинка моя...". Взбодрилась Яга, обняла Орлят и рецепт попросила для Кикиморы болотной.

Но на этом приключения бабы Яги в школе Орлят не закончились, шли они долго по коридорам и пришли в школьную библиотеку, где ждала их хранительница знаний, она то и поведала им о существовании книг о здоровом образе жизни, статьи научные прочла о пользе закаливания на организм. Записалась баба Яга, читателем стала, книг разных взяла для подробного изучения.

И для Водяного захватила статью: «Польза контрастного душа на нервную систему». Повели ее Орлята в свой класс, а там ребята показали на своем примере, как нужно сидеть за партой, чтобы спина не болела. Попробовала Яга принять правильное положение и горб, как по волшебству исчез с её спины. Повеселела Яга, глядя на хороших учеников, улыбаться стала, обещала больше не хулиганить, а вести себя примерно. Отправились дружные Орлята провожать бабушку Ягу в сказочный лес, дорога в лес проходила через стадион "Звездный", что в солнечном городке славился популярностью у Орлят, ведь занятия физической культурой проходили у них именно там! Прошли они там целых 10 тысяч шагов прежде чем попрощаться со своей гостьей, после чего колени перестали болеть, поняла Яга, что ежедневные прогулки благотворно влияют на организм человека! Вот и сказки конец, а вывод такой: Берегите своё здоровье! Занимайтесь спортом, правильно питайтесь и радуйтесь жизни, как Орлята из МКОУ НОШ № 1.



