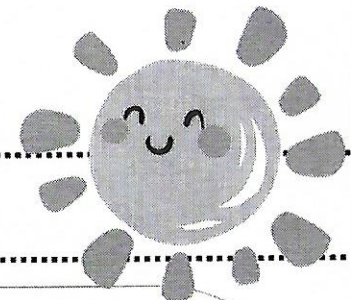


Памятка



Рекомендации по режиму дня и закаливанию.

Основные составляющие режима дня

Труд - физ. потребность человека, направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества;

Отдых - способ проведения времени, целью является восстановление физ. сил;

Прием пищи - достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи;

Личная гигиена - период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья;

Время на саморазвитие и совершенствование - период для активности (чтение, посещение театра, йога, общение).

Организация режима труда и отдыха

- необходимо вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебном труде, отдыхе, питании, сне.

✓ Вставать ежедневно в одно и тоже время, заниматься регулярно утренней гимнастикой;

✓ Есть в установленные часы;

✓ Чередовать умственный труд с физическими упражнениями;

✓ Соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви;

✓ Работать и спать в хорошо проветриваемом помещении;

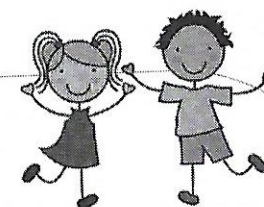
✓ Береги зрение, не читай лежа, сиди за партой прямо;

✓ Чаще ходить пешком;

✓ Не сиди долго за компьютером, делай перерыв на зарядку для глаз!

✓ Позавтракать плотно;

✓ Ложиться спать в одно и тоже время!



ЗАКАЛИВАНИЕ

Если хочешь быть здоров - закаляйся!

СОЛНЦЕМ:

начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят на солнечные. Голова должна быть закрыта от солнечных лучей! Продолж. первого сеанса 4 минуты, постепенно доводится до 20-3- минут. По окончании закаливания, надо перейти к обливанию водой(26-28С).



ВОДОЙ:

мытьё рук после сна, затем попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой; чистка зубов с полосканием прохладной водой; полоскание горла кипяченой водой после приема пищи с постепенным снижением температуры.



ВОЗДУХОМ:

- воздушные ванны при переодевании ребенка и во время утренней гимнастики; сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха; поддержание оптимального температурного режима в помещении(+18..+20С); ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 ч в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребенка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха.

