

Знаете ли Вы, что **Валеология**

– это наука о воспитании привычки к здоровому образу жизни.



- *Здоровье – это красота.*
- *Здоровье – это сила и ум.*
- *У здорового человека всё получается.*
- *Здоровье – это самое большое богатство.*
- *Здоровье нужно беречь.*



Что нужно делать, чтобы быть здоровым

Нужно хотеть и уметь заботиться о своем здоровье.

✚ Занимайтесь спортом.



✚ Делайте зарядку.

✚ Закаляйтесь.



✚ Соблюдайте режим дня.

✚ Дружите с водой.



✚ Вовремя лечите зубы.



✚ Не ешь много сладкого.

✚ Одевайтесь по погоде.



Закаляйтесь

- Гуляйте с ребенком в любую погоду.
- Купайтесь в реке, пруду, море.
- Не надевайте слишком тёплую одежду.
- Принимайте душ.
- Обливайтесь холодной водой.
- Спите с открытой форточкой.



В здоровом теле – здоровый дух!



Значение режима дня в жизни ребёнка



Режим дня - это чёткий распорядок жизни в течение суток.

Это чередование бодрствования и сна, а также рациональная организация различных видов деятельности.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

