

ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ



Физическая активность

- ежедневно много двигайся
- занимайся спортом

Свежий воздух

- каждый день гуляй на свежем воздухе
- проветривай свою комнату



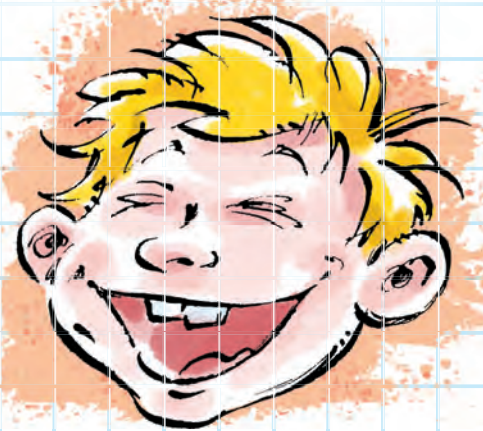
Хорошая осанка

- стой, двигайся и сиди прямо, не сутулься



Закаливание

- укрепляй здоровье водными и воздушными процедурами



Здоровая пища

- не торопись во время еды
- не переедай.
- не ешь на ходу

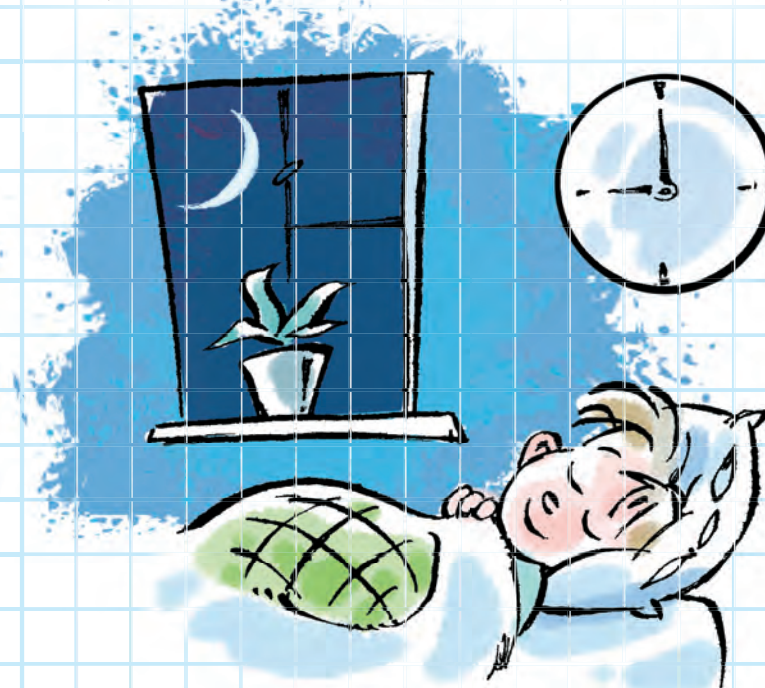


Хорошее настроение

- смейся и улыбайся, радуйся жизни

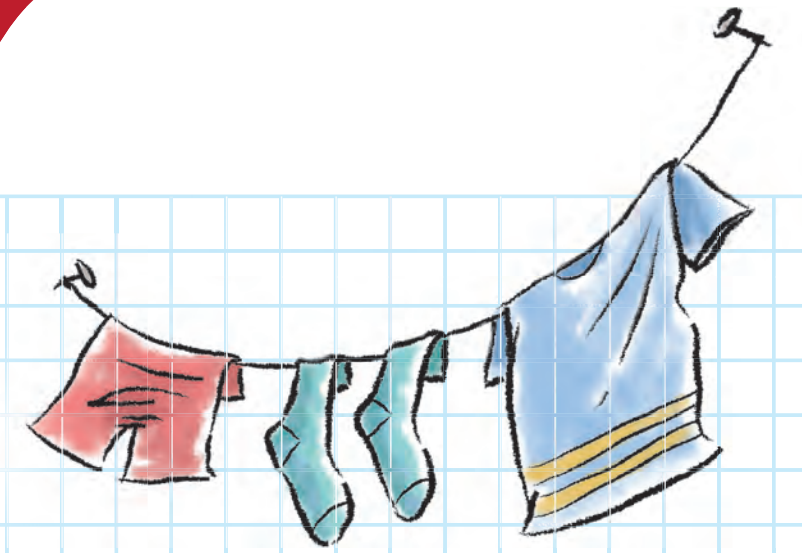
Полноценный сон

- вовремя ложись спать, чтобы выспаться
- проветривай комнату перед сном



Правильная одежда

- одевайся по погоде



Чистота

- соблюдай личную гигиену
- убирай свою комнату
- не мусори на улице



Здоровый человек:

- | | |
|----------|-----------------|
| Сильный | Выносливый |
| Ловкий | Не болеет |
| Красивый | Все успевает |
| Веселый | Помогает слабым |



Введение

Важнейшее условие счастливой жизни — крепкое здоровье. Задача взрослых, в первую очередь родителей и педагогов — сформировать у детей представление о здоровье как о ценности и приучить к активным действиям по его поддержке и укреплению.

Самый действенный и абсолютно безопасный метод укрепления здоровья, — здоровый образ жизни. Среди большого количества материалов о здоровом образе жизни необходимо определить главное и в доступной форме донести информацию до ребенка. Для адекватного восприятия объяснения должны быть понятными, возможно, более краткими и сопровождаться иллюстрациями. Очень важно, чтобы дома и в дошкольном учреждении объяснения и требования были одинаковыми.

Данное издание подготовлено врачом дошкольного образовательного учреждения для образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста по основам личной гигиены и укрепления здоровья.

Пособие включает четыре тематических плаката:

«Чистота — залог здоровья»

Дома и в детском саду ребенок приобретает гигиенические навыки — это является важной частью профилактики заболеваний. Очень важно, чтобы гигиенические навыки с раннего возраста были сформированы правильно. Для того, чтобы навык стал полезной привычкой, необходимо многократное повторение объяснений и контроль дома и в дошкольном учреждении.

«Берегите зрение»

Невозможно переоценить роль зрения в познании окружающей среды. Профилактика нарушений зрения в современных условиях повышенной зрительной нагрузки имеет особое значение.

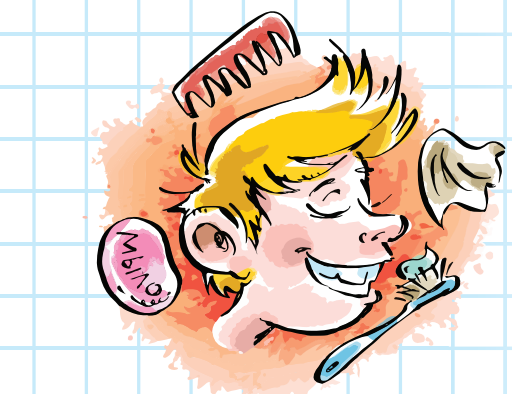
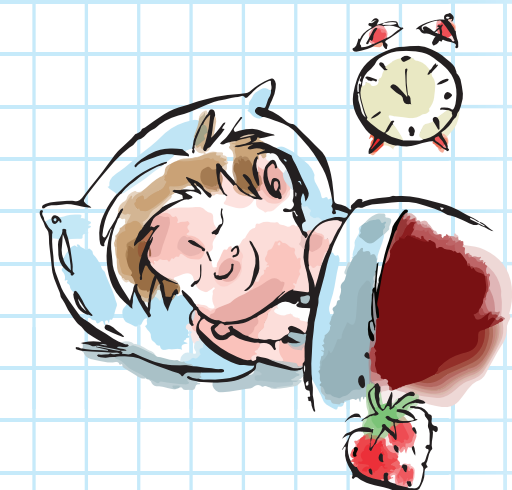
«Растим здоровые зубы»

Правильная техника чистки зубов и мероприятия, направленные на поддержание гигиены полости рта, необходимы, чтобы сохранить зубы здоровыми и красивыми.

«Правила здоровья»

Главная защита человека от болезней — иммунитет. Формирование надежного иммунитета — это образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья и профилактику заболеваний: соблюдение гигиены, рациональное питание, физическая активность, правильный режим дня, достаточный сон, свежий воздух, закаливание, исключение вредных привычек и хорошее настроение.

Автор, художники и весь коллектив издательства «ДЕТСТВО-ПРЕСС» желают вам и вашим детям крепкого здоровья и долгих лет счастливой жизни!



ББК 74.1
51.28
А23

Агаджанова С. Н.

А23 Правила здоровья для девочек и мальчиков. Тематические плакаты. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2022. — 8 с., цв. ил.

ISBN 978-5-907421-58-5

Здоровый образ жизни — самый простой и самый действенный способ укрепления здоровья. И приучать к нему нужно с самого раннего детства. Именно этой цели и служит серия дидактических, воспитательных плакатов «Правила здоровья для девочек и мальчиков». Текст написан кандидатом медицинских наук, доцентом, врачом дошкольного учреждения. Простые правила укрепления и поддержания здоровья сопровождаются забавными и привлекательными для детей рисунками прекрасного петербургского художника.

Адресовано работникам детских садов, родителям детей дошкольного и младшего школьного возрастов.

ISBN 978-5-907421-58-5

© Агаджанова С. Н., 2020

© Кравченко К., Починок И., иллюстрации, 2020

© ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», оформление, 2020

С. Н. Агаджанова

Правила здоровья для девочек и мальчиков.

Тематические плакаты

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Н. С. Кожина
Художники К. Кравченко, И. Починок
Корректор Т. В. Никифорова
Дизайн, верстка Н. С. Сенченкова

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Подписано в печать 09.09.2021.
Формат 70х100 1/8.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 1,0. Тираж 1500 экз.
Заказ №

Представительство в Москве: МОО «Разум»,
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (499) 976-65-33
E-mail: razum34@gmail.com
www.raz-um.ru

Служба «Книга — почтой»:
ООО «АРОС-СПб»
192029, Санкт-Петербург, а/я 37
Тел. (812) 973-35-09
E-mail: arosbook@yandex.ru

Отпечатано в типографии: «ПК Эталон»,
198097, Россия, г. Санкт-Петербург,
ул. Трефолева 2БН, тел.: (812) 603-777-9
www.etalon.press

