

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ВЕСНОЙ

Как расти крепкими и бодрыми
в период пробуждения природы



ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ВЕСНОЙ

№1 «ВИТАМИННЫЙ ЗАРЯД»

После зимы нашему телу очень нужны витамины. Старайся есть больше свежих овощей и фруктов каждый день, чтобы быть сильным!



№2 «РЕЖИМ ПИТЬЯ»

Весной мы становимся активнее, поэтому не забывай пить простую чистую воду. Она помогает организму работать правильно и не уставать.



№3 «СИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК»

Начинай каждое утро с каши из цельных злаков — это лучшее топливо для школы и долгих игр на свежем воздухе.



№4 «МЕНЬШЕ САХАРА»

Ограничивай сладости. Избыток сахара мешает твоему иммунитету защищать тебя от весенних простуд и микробов.



ВЕСЕННЯЯ ГИГИЕНА И ЧИСТОТА

№1 «ЧИСТЫЕ ЛАДОШКИ»

Приходя с улицы, обязательно мой руки дважды. Весенние микробы очень хитрые и любят прятаться на коже после игр.



№2 «ПРАВИЛА ЧИХАНИЯ»

Если захотелось чихнуть — используй платок или чихай в локоть. Так ты сохранишь своё здоровье и здоровье своих друзей.



№3 «РУКИ ПРОЧЬ ОТ ЛИЦА»

Старайся не тереть глаза и не трогать нос грязными руками во время прогулки, чтобы микробы не попали внутрь организма.



№4 «СВЕЖИЙ ВОЗДУХ ДОМА»

Обязательно проветривай свою комнату несколько раз в день. Свежий весенний ветерок выгоняет пыль и вредных микробов.



ПРАВИЛЬНАЯ ОДЕЖДА ВЕСНОЙ

№1 «ПРИНЦИП ЛУКОВИЦЫ»

Весенняя погода обманчива. Одевайся слоями («многослойно»), чтобы можно было снять лишнее, если станет слишком жарко.



№2 «БЕРЕГИ УШИ И ГОРЛО»

Даже если светит яркое солнце, весенний ветер еще холодный. Не спеши снимать шапку и шарф до наступления настоящего тепла!



№3 «ТОЛЬКО СУХИЕ НОГИ»

Всегда проверяй, не промокла ли обувь после прогулки по лужам. Если ноги стали влажными — сразу переодень сухие носки.



№4 «СМОТРИ НА ПОГОДУ»

Прежде чем выйти гулять, посмотри на градусник. Одевайся по реальной температуре, а не по календарю!



АКТИВНОСТЬ И РЕЖИМ ВЕСНОЙ

№1 «БОЛЬШЕ ПРОГУЛОК»

Старайся проводить на улице не меньше двух часов в день. Солнечный свет помогает организму вырабатывать важные витамины.

№2 «УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА»

Делай простые упражнения каждое утро. Это поможет твоему телу проснуться, наполниться силой и хорошим настроением.



№3 «КРЕПКИЙ СОН»

Весной организму нужно больше отдыха для роста. Ложись спать вовремя, чтобы утром проснуться бодрым и полным энергии.

№4 «МЕНЬШЕ ЭКРАНОВ»

Не проводи много времени в телефоне или за компьютером. Лучше поиграй в активные игры с друзьями на свежем воздухе!

