

# Быть здоровым – здорово!

«Здоровье — это  
движение, улыбка и  
хорошее настроение!»



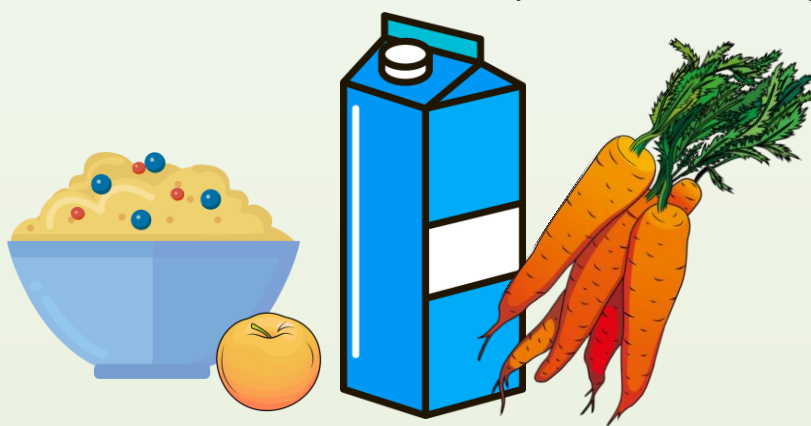
# Правильное питание

Здоровое питание — это основа крепкого здоровья и хорошего настроения. Чтобы расти сильными и энергичными, детям нужно получать все необходимые витамины и полезные вещества.



**Полезные: овощи, фрукты, каши, молоко**

**Неполезные: чипсы, газировка, конфеты**



Соблюдайте режим питания:

Завтрак — 7:00–8:00

Второй завтрак — 10:00

Обед — 13:00

Полдник — 16:00

Ужин — 19:00

# Гигиена и режим

7:00-7:30

Подъём

Пробуждение (умывание, зарядка)

7:30-8:00

Завтрак

Подготовка к школе/садику

8:00-12:00

Занятия в школе/садике

Второй завтрак (в учреждении)

12:00-13:00

Обед

Прогулка

13:00-15:00

Отдых/дневной сон (для дошкольников)

Свободное время

15:00-16:00

Полдник

Выполнение домашних заданий

16:00-18:00

Кружки/секции

Прогулка на свежем воздухе

18:00-19:00

Ужин

Свободное время

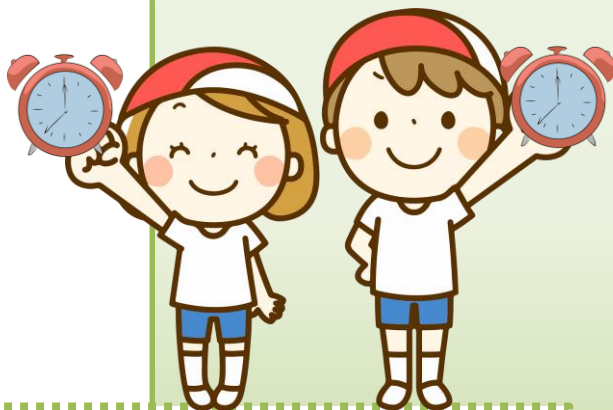
19:00-20:30

Подготовка к следующему дню

Гигиенические процедуры

20:30-21:00

Отход ко сну



Мойте руки перед едой!  
Чистите зубы утром и вечером!  
Соблюдайте режим дня!

# Физическая активность

**Движение — это весело!** Найдите то, что нравится именно вам, и получайте удовольствие от активности каждый день.

## Активный отдых:

Велосипедные прогулки  
Прогулки на свежем воздухе  
Игры на детской площадке

## Оздоровительные занятия:

Плавание  
Гимнастика  
Йога для детей  
Танцы

## Спортивные игры:

Футбол  
Баскетбол  
Волейбол  
Пионербол

Делай гимнастику утром!  
Играй в подвижные игры!  
Занимайся в спортивной секции!



# Профилактика заболеваний

## *Простые правила здоровья*

- ☐ Мойте руки с мылом не менее 30 секунд.
- ☐ Используйте антисептик, когда нет возможности помыть руки.
- ☐ Чистите зубы утром и вечером.
- ☐ Принимайте душ каждый день.

## *Правильное дыхание*

- ☐ Дышите носом, а не ртом.
- ☐ При чихании и кашле прикрывайте рот салфеткой или локтем.
- ☐ Не пользуйтесь чужими носовыми платками.

