

Сон

это состояние человека, при котором всё его тело отдыхает.



- Во время сна человек отдыхает и набирается сил.

- Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти.

В среднем взрослый человек должен спать 8 часов. Детям рекомендуется спать 9-10 часов.



Свежий воздух, прогулки, спокойные игры, водные процедуры и чистая постель ускоряют наступление сна, увеличивают его продолжительность.

Мешают спать плотный ужин перед сном, крепкий чай или кофе, шумные игры и поздний просмотр телепередач.



Вредно для здоровья!



1. Сидячее положение в течение длительного времени;
2. Утомление глаз. Нагрузка на зрение;
3. Воздействие электромагнитного излучения;
4. Нагрузка на психику;
5. Интернет – зависимость.

Вредные привычки

Привычки, наносящие вред здоровью

Сделай свой выбор!



Делай правильный выбор!

- Вредным привычкам – нет!
- Скажи всем друзьям.
- Вредным привычкам-нет!
- Скажи себе сам.
- Вредные привычки-плохо!
- Знай всегда.
- Вредные привычки-гибель!

Вредные, продукты для детского организма



Продукты с большим количеством сахара способствуют развитию кариеса и ожирению.

Целый набор вредностей, из насыщенных жиров и углеводов, синтетических добавок и заменителей вызывают массу серьезных заболеваний.



Несут огромный вред детской пищеварительной системе

Питайся, правильно!

Береги свое здоровье!