

Вредно для **ЗДОРОВЬЯ**



Детям не рекомендуется сидеть за компьютером перед сном. Свет от монитора влияет на способность быстро засыпать и качество сна. Если ребёнок сидит перед компьютером перед сном, его нервная система нагружается, заснуть становится трудно.



Детям до 12 лет можно «сидеть» в телефоне не более 40 минут.

ВАЖНО!

длительное использование телефона может привести к ухудшению зрения.

Здоровый **СОН**

Сон — это состояние пониженной умственной и физической активности, при котором сознание изменено, а определённая сенсорная активность подавлена.



Сон может способствовать синтезу молекул, которые помогают восстанавливать и защищать мозг от конечных продуктов метаболизма, образующихся во время бодрствования. Анаболические гормоны, такие как гормоны роста, преимущественно вырабатываются во время сна.

Детям не рекомендуется спать меньше 7 часов, чтобы чувствовать себя бодрыми в хорошем настроении.

ВРЕДНЫЕ продукты для детского организма



Цивилизация приносит много полезных открытий, в том числе в приготовлении еды. Но вместе с тем появляется много продуктов-заменителей, улучшителей, подкислителей, подсластителей, красителей и другой вредной «химии», которую добавляют в еду. Чаще всего такую, прямо скажем, отравляющую пищу выбирают дети. Им просто нравится вкус, запах и яркая упаковка.



Мы за ЗОЖ!



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом.

ЗОЖ включает в себя следующие аспекты:

1. Правильное питание.
2. Физическая активность.
3. Личная гигиена.
4. Соблюдение режима дня.
5. Укрепление иммунитета.
6. Эмоциональный настрой.

Ребята, давайте вести здоровый образ жизни!



Детский

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

Воспитывать сложно.
Позвонить дегко!



Звонок бесплатный и анонимный



ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

8-800-2000-122

с. Бясь-Кюель, 2024 г.

Муниципальное бюджетное
общобразовательное учреждение «Бясь-
Кюельская начальная школа - детский
сад» Олекминского района

Стиль жизни - здоровье!



Здоровое поколение - будущее России

Автор:

Печетов Николай Дмитриевич