

- здоровье дороже богатства
- дал бы Бог здоровья, а дней
впереди много (счастье—
найдем!)
- Суди не по годам, а по зубам
- Без болезни и здоровью не
рад
- Здоров буду и денег добуду
- Та душа не жива, что по ле-
карям пошла

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Режим дня—рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха.

Правильный режим дня способствует сохранению высокой работоспособности организма в течение длительного времени. Нарушение режима приводит к неврозам, раздражительности, неадекватной реакции и в результате к ухудшению здоровья.



Гигиена сна

1 год—16-17 ч.

2-3 года—14-15 ч.

4-5 лет—13 ч.

6-7 лет—12 ч.

8-11 лет—10 ч.

13-16 лет—9 ч.

17-18 лет —8,5 ч.

До 6 летнего возраста необходим дневной сон!

Режим

- должен соответствовать возрасту
- Должен быть содержательным
- Должен быть целесообразным
- Должен быть постоянным
- Должен учитывать сезон

