

Правила поведения на солнце

Загорать нужно с 8 до 11 часов утра и днем после 16-00.

Начинать загорать надо с нескольких минут.

Нельзя загорать после плотного приема пищи и натошак.

Гулять на солнце нужно в головном уборе.

Чтобы не обгореть нужно пользоваться солнцезащитным кремом.

Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

**Правила, эти помните, дети.
Будьте здоровы и не болейте!**



ББК 91.9:5

Н 24

Составление и оформление Н. А. Чупина
Ответственный за выпуск Т. В. Остроухова

«Нам от болезней всех полезней»:
Памятка / МКУК «Куйтунская
межпоселенческая районная библиотека»,
Центральная детская библиотека ; сост. Н.
А. Чупина. – Куйтун, 2024. – 2 с.: ил.

Использованы материалы сайта

Конспект беседы для детей старшего
дошкольного возраста «Солнце, воздух и
вода-Наши верные друзья» //
Образовательная социальная сеть
nsportal.ru. – URL: (дата обращения:
<https://nsportal.ru/detskii-sad/osnovy-bezopasnostizhiznedeyatelnosti/2016/07/13/konspekt-besedy-dlya-detey-starshego>).

Наш адрес: 665302
Иркутская обл.
р.п. Куйтун
ул. Карла Маркса д.19
Центральная детская библиотека.
тел. (8395 36)5-24-91

МКУК «Куйтунская межпоселенческая
районная библиотека им. В. П. Скифа»
Центральная детская библиотека

Нам от болезней всех полезней

Памятка



6+

Куйтун 2024

От всех болезней нам полезней солнце, воздух и вода!

Солнце, воздух, и вода помогают нам быть здоровыми, сильными, закалёнными бодрыми и весёлыми. Именно поэтому так и говорят:

*Солнце, воздух и вода —
Наши верные друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть!*

Здоровье даёт именно природа, ведь солнце, воздух и вода - это неотъемлемые её части. Общение с природой доставляет радость, повышает настроение, успокаивает, а значит, оздоравливает.

*Закаляйся, если хочешь быть
здоров,
Постарайся, позабыть, про
докторов.*

- Если вы прямо с завтрашнего дня начнёте закаливающие процедуры и будите выполнять их каждый день, то будите здоровыми и закалёнными людьми.

*Свежий воздух нужен нам.
Он для нас полезен!*

*Больше будем мы гулять
И забудем про болезни!*

Правила закаливания

* Гуляйте в любое время года независимо от погоды.

*Во время утренней зарядки, сна должен быть свежий воздух. Для этого проветривай помещение 4-5 раз в день по 10-15 минут.

*На прогулке больше двигайтесь.

Как летом



Так и зимой



Прогулки в любую погоду

* Ходите босиком по влажному песку, по траве;

*Спите с открытой форточкой;
* Одевайтесь по погоде.

Водные процедуры бодрят организм

*По утрам ты закаляйся.
Водой холодной обливайся.*



Правила закаливания водой

*Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доведя её до 15-18 градусов.

*После водных процедур надо растереть тело теплым полотенцем до покраснения.

Солнце - источник энергии и силы

*Если правильно загорать-
Нам болезней не видать!*

