

**Уважаемые родители!**

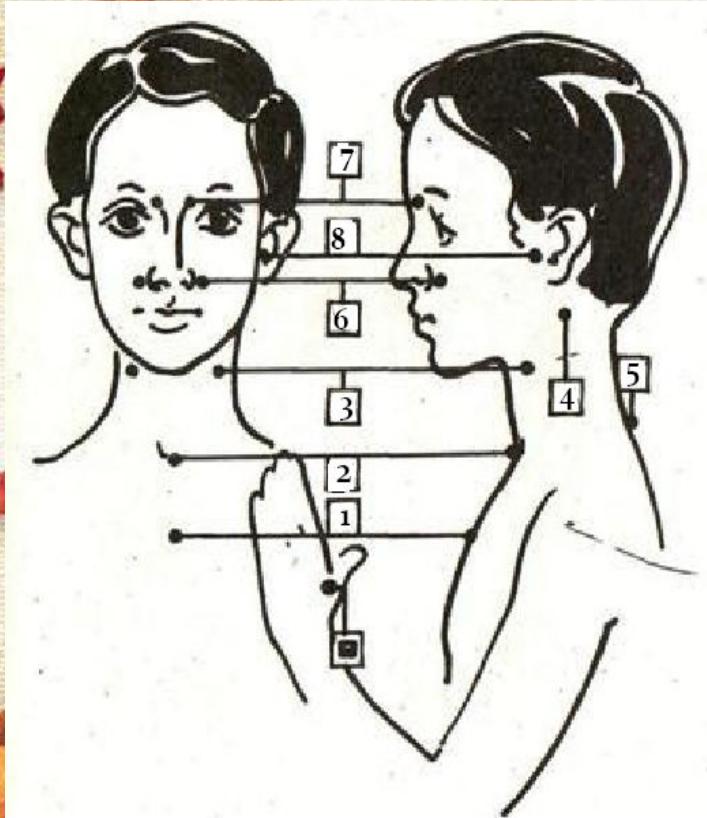
**Ваш ребёнок стал первоклассником. В его жизни произошло много изменений, в том числе поменялся режим и питание. Предлагаем вашему вниманию несколько советов из раздела: «Мы выбираем здоровый образ жизни»**

# Познакомимся с полезными

## советами

Чудодейственное касание:

### массаж «точек воздействия»



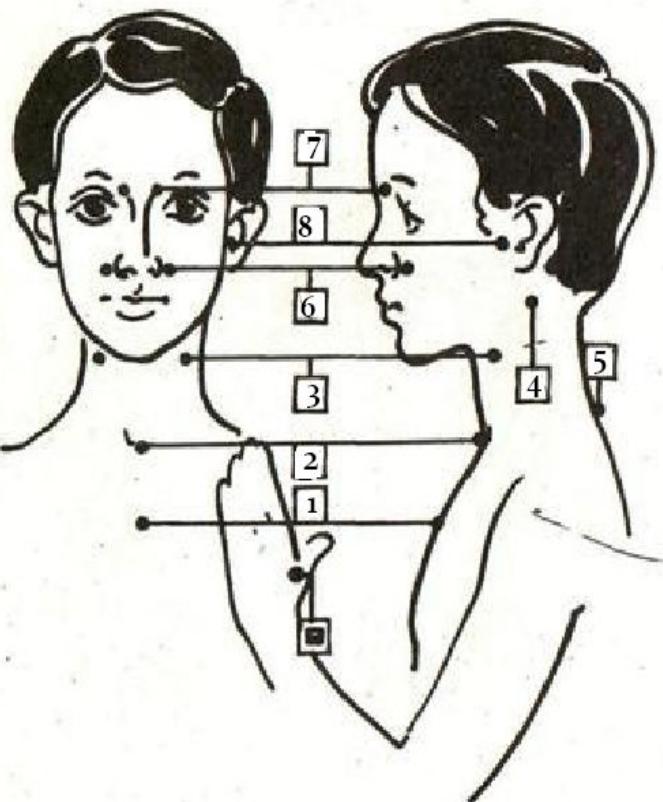
ТОЧКА 3 контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

ТОЧКА 2 регулирует иммунные функции организма. Повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

ТОЧКА 1 связана со слизистой трахеи, бронхов, и также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Как бороться с  
ОРЗ

# Как бороться с ОРЗ



**ТОЧКА 4** шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

**ТОЧКА 5** расположена в области седьмого шейного первого грудного позвонка.

**ТОЧКА 6** улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

**ТОЧКА 7** улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

**ТОЧКА 8** массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

**ТОЧКА 9** руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.

Массаж надо делать ежедневно 3 раза в день по 3 секунды (девять раз в одну сторону, девять в противоположную)

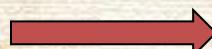
Будьте здоровы!



# Ужин не нужен, был бы обед

Здоровье зависит не только от того,  
что мы едим,  
но и от того как и когда мы едим

Как надо  
есть ?



Часто, но помалу

завтрак



плотный

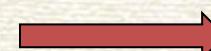
обед



горячий

обильный

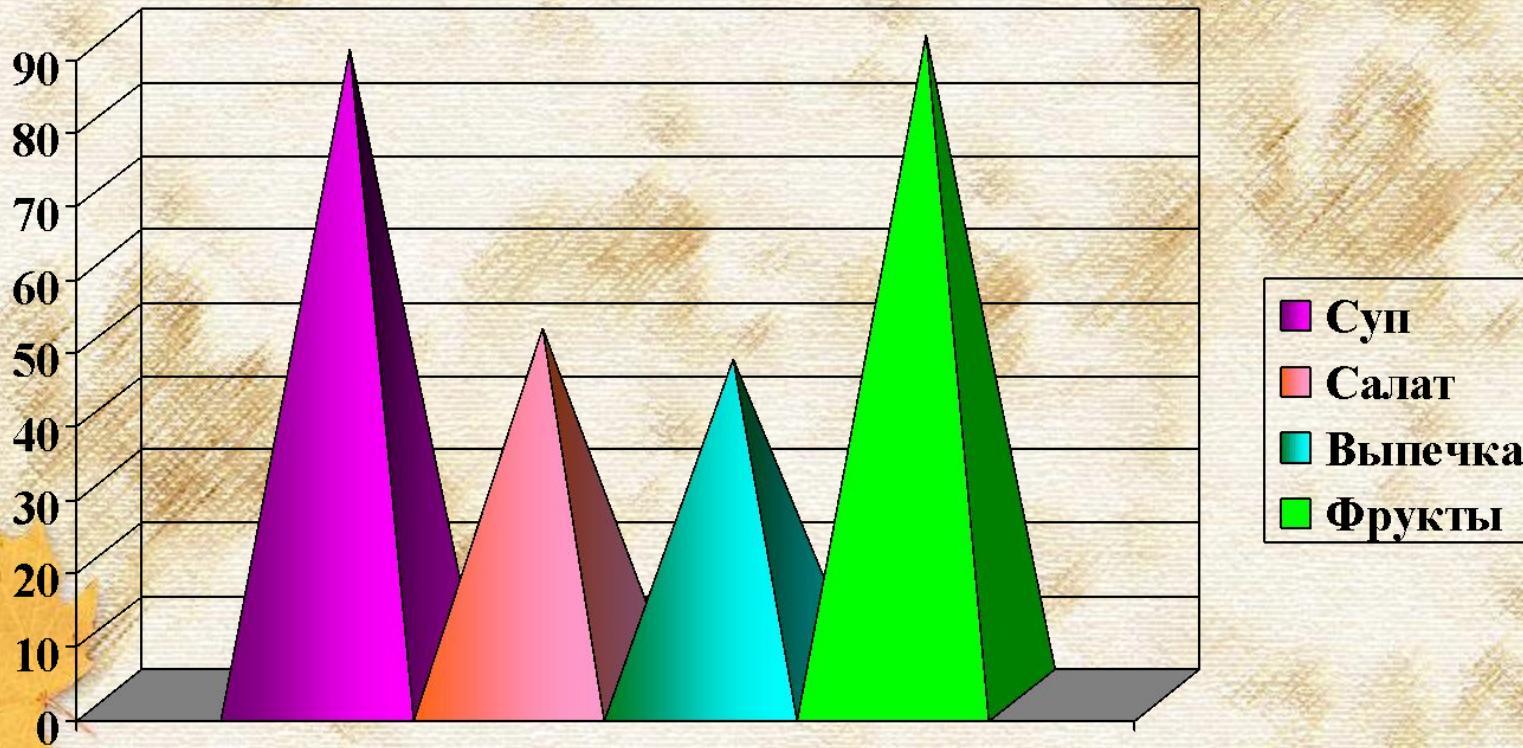
ужин



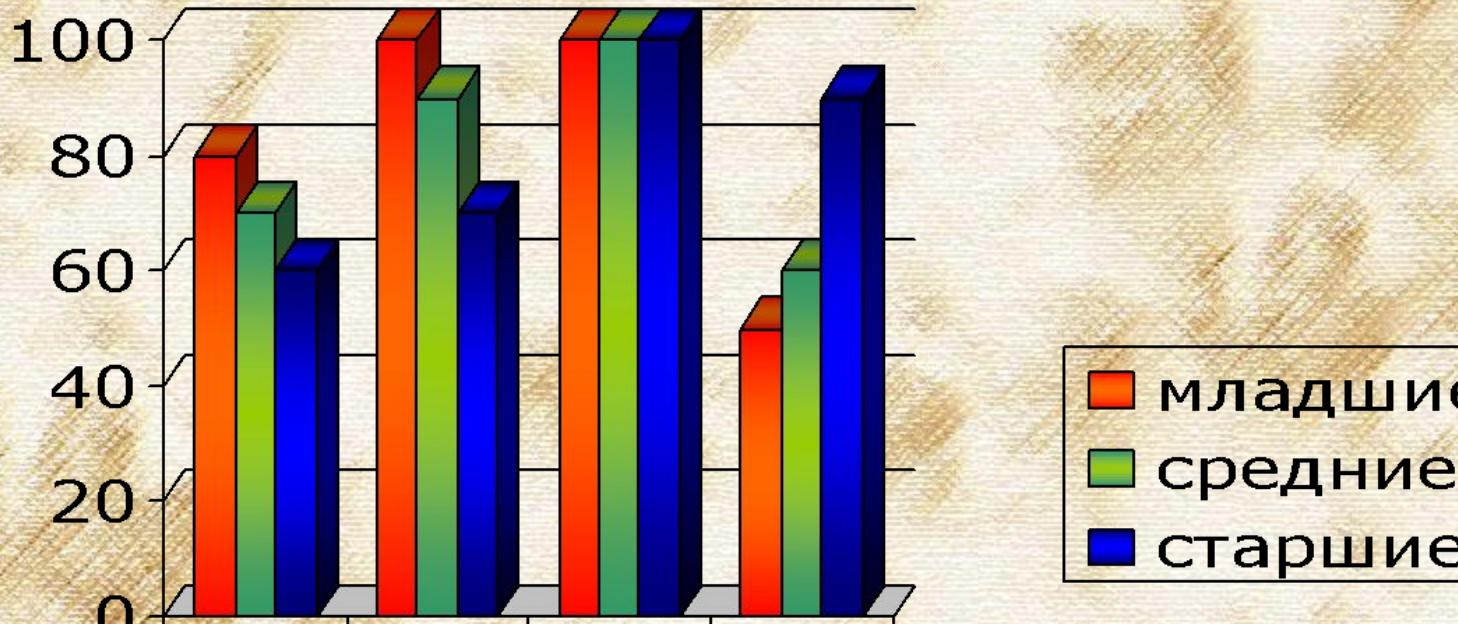
легкий

Когда надо  
есть?

Если среди родителей провести опрос и задать один-единственный вопрос: «Чем кормить детей?», то возможны следующие варианты ответов:



Если задать вопрос детям: «Что желает на обед?», то результаты опроса детей могут быть следующие:



# Медицинская статистика

## Вредны для желудка:

4 Сухарики,

4 Чипсы,

4 Сухие лимонады («юпи»,  
«зуко»)

4 Соленые орешки

Кроме того, они вызывают  
болезни поджелудочной



*В общем, вывод наш таков:  
Чтоб ты был всегда здоров,  
Ешь побольше овощей,  
Фруктов, бабушкиных щей,  
Молоко, творог и мед –  
Все здоровье принесет!*