

A decorative arrangement of autumn leaves in various shades of red, orange, and yellow is positioned on the left side of the page. The leaves are scattered vertically, with some overlapping, creating a seasonal aesthetic. The background of the entire page is a light beige color with a subtle, textured pattern of diagonal lines.

**Уважаемые родители!**

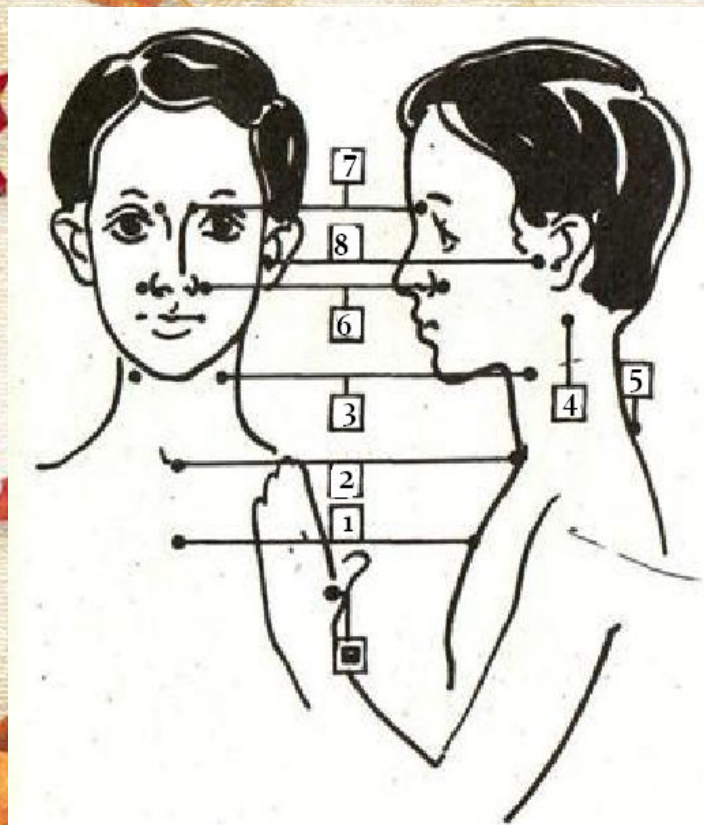
**Ваш ребёнок стал  
первоклассником. В его  
жизни произошло много  
изменений, в том числе  
поменялся режим и  
питание. Предлагаем  
вашему вниманию  
несколько советов из  
раздела: «Мы выбираем  
здоровый образ жизни»**



# Познакомимся с полезными советами

Чудодейственное касание:

## массаж «точек воздействия»



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

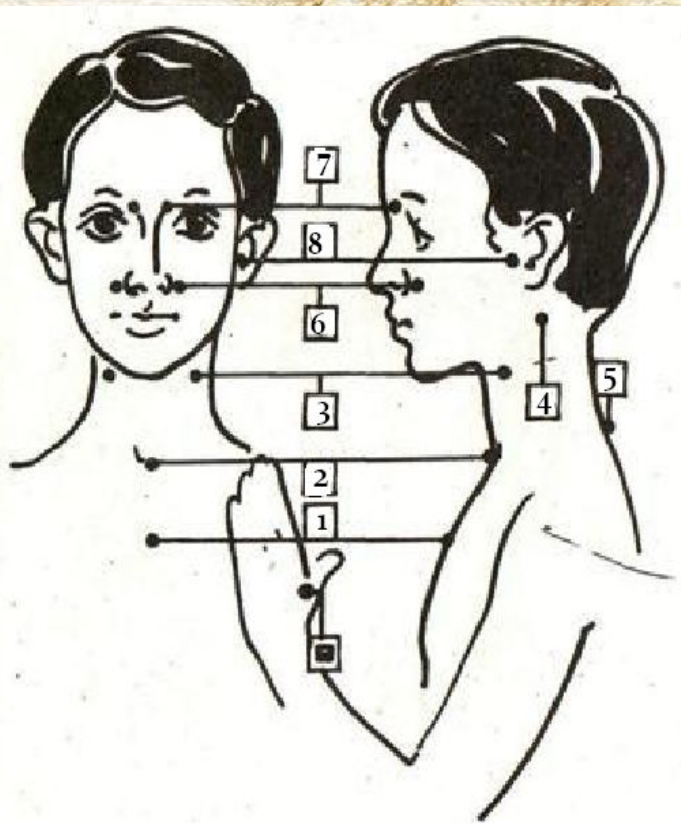
ТОЧКА 2 регулирует иммунные функции организма. Повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

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**

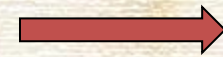
**Здоровье зависит не только от того,  
ЧТО мы едим,  
но и от того как и когда мы едим**

**Как надо  
есть ?**



**Часто, но помалу**

**завтрак**



**плотный**

**обед**



**горячий  
обильный**

**ужин**

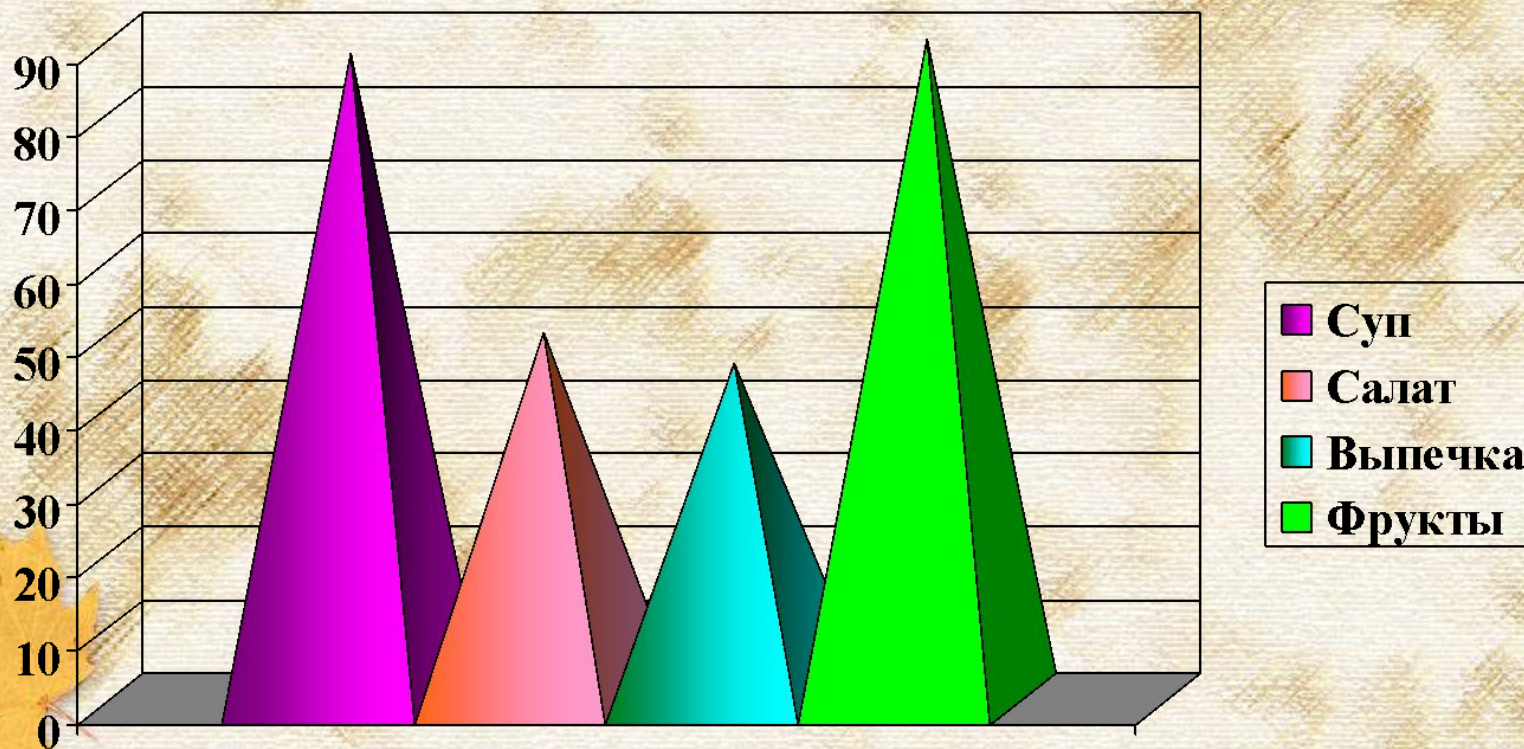


**легкий**

**Когда надо  
есть?**

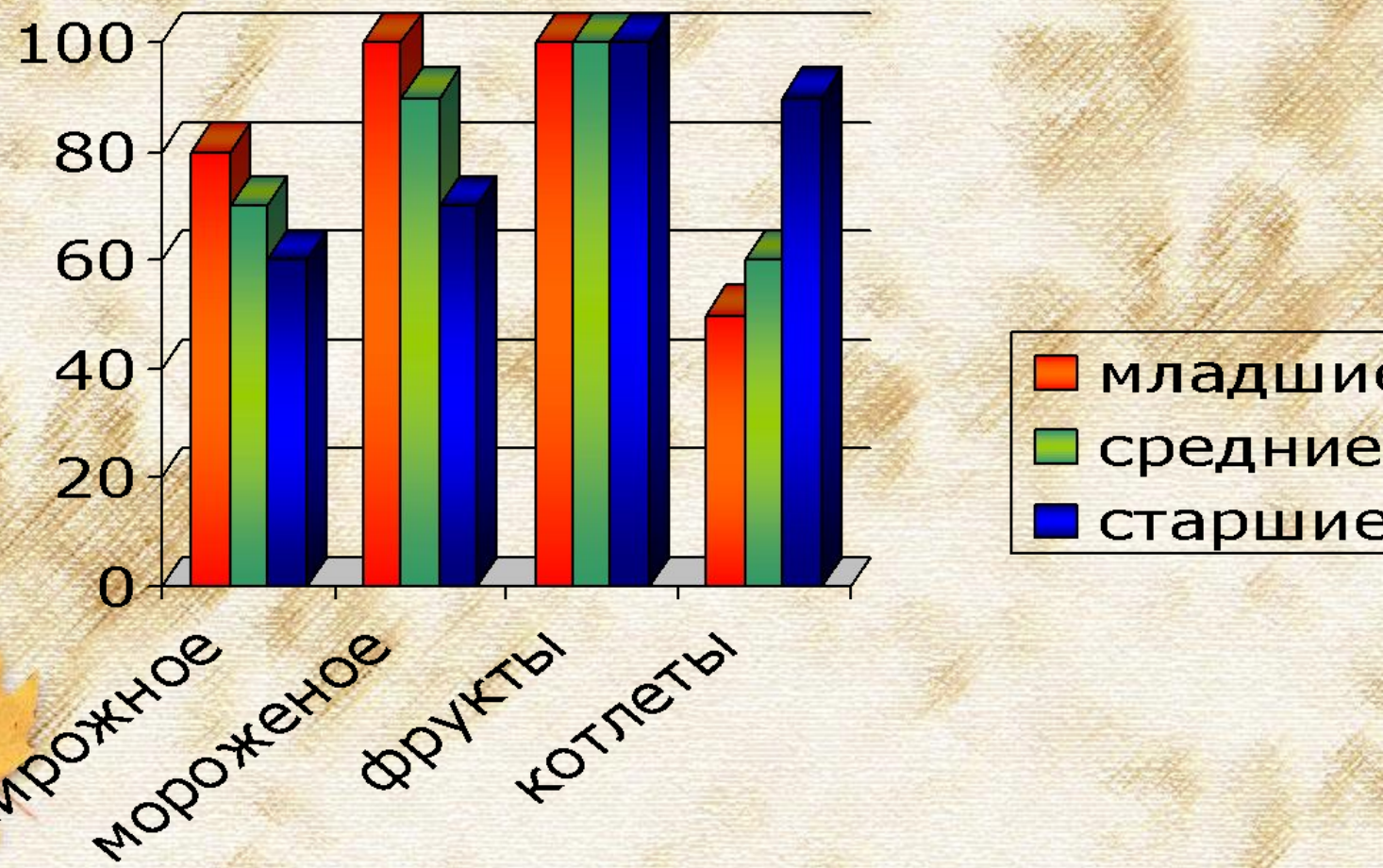


Если среди родителей провести опрос и задать один-единственный вопрос: «Чем кормить детей?», то возможны следующие варианты ответов:





Если задать вопрос детям: «Что желают 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!***