

Sveikuolio diena!

Rytas



- **Miegas ypač svarbus vaikystėje – tik miegodami vaikai tinkamai pailsi, miegas būtinas jų normaliai raidai, fiziniam bei protiniam vystymuisi. Vaikams miego reikia daugiau:**
- **3–5 metų vaikai turi miegoti ne mažiau kaip 12–12,5 val.**
- **Vyriausiems ikimokyklinukams rekomenduojama miego trukmė – apie 11,5 val.**
- **6–7 metų mokiniai turi miegoti ne mažiau kaip 11–12 valandų per parą;**
- **8–10 metų – ne mažiau kaip 10 val.;**
- **11–14 metų – 9–9,5 val.;**
- **Visiems greitai pavargstantiems, taip pat po ligos sveikstantiems vaikams rekomenduojamas 1–1,5 val. dienos miegas.**



Mankšta



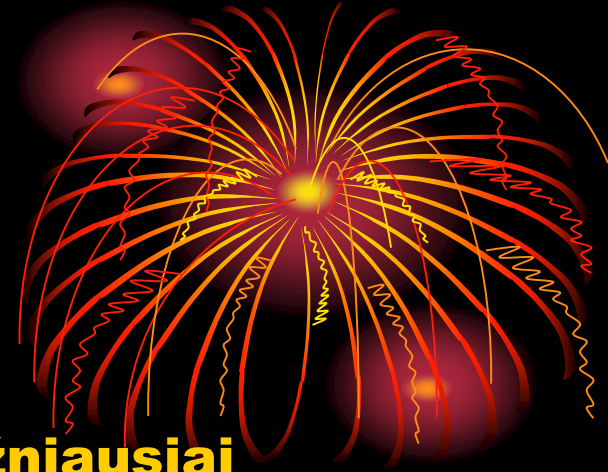
Kodėl verta mankštintis?

- **Papildomas žvalumas ir energingumas;**
- **Mažiau streso;**
- **Gražesnė fizinė išvaizda;**
- **Geresnė miego kokybė;**
- **Geresnė sveikata;**
- **Malonumas gaunamas sportuojant;**
- **Ugdoma valia ir ištvermė;**
- **Stiprina kaulus ir raumenis.**

Prausimasis



- **Ryte dažniausiai skubame, bet verta atsikelti valandą anksčiau. Šalto vandens procedūros yra gera peršalimo susirgimų profilaktika. Rytinis prausimasis pažadina ir duoda naudą visam kūnui ir jo odai, šalina toksinus, pagerina kraujotaką.**



Pusryčiai



Pusryčiai - organizmo kuras ir fizinei, ir protinei aktyviai dienos veiklai. O gerai subalansuoti pusryčiai aprūpina visas organizmo sistemas ne tik energija, bet ir būtiniausiomis vertingomis maistinėmis medžiagomis: vitaminais, mikroelementais, biologiškai aktyviomis medžiagomis.

Priešpiečiai



- **Vaisius ir daržoves valgyti sveika, nes juose yra daug vitaminų reikalingų mūsų organizmui.**

Pietūs



- **Pietūs turētu būti kiekvieno žmogaus pagrindinis dienos valgis. Nereikia pietums valgyti per mažai, pavyzdžiui, tik salotas. Kai pietums valgoma per mažai, paskui pajuntamas alkis. Todėl pradedama užkandžiauti, o užkandžiaujama dažniausiai saldumynais ir miltiniais gaminiais. Yra duomenų, kad žmonės, kurie valgydami užsiiminėja pašaline veikla, yra linkę persivalgyti.**

Laisvas laikas



Laisvalaikio užsiėmimai turi teigiamą poveikį fizinei ir psichinei sveikatai. Balansuodama gyvenimo ritmą ir švelnindama streso pasekmes, laisvalaikio veikla gali padėti įgauti naujų žinių ir sugebėjimų, be to, užsiėmiami tam tikra veikla, bendraujame su kitais žmonėmis ir puoselėjame santykius su draugais ar šeimos nariais. O tai yra vienas iš pagrindinių laimingo gyvenimo veiksmų.

Pavakariai



- **Obuoliai savyje sukaupia beveik visą vitaminų abėcėlę.**
- **Obuoliuose labai daug vitamino P. Netgi ilgai juos laikant šio vitamino kiekis sumažėja tik 15-20 procentų.**

Vakarienė



- **Vakarienė turėtų būti ne vėliau kaip trys valandos iki miego. Kitu atveju maistas nespės susivirškinti, skrandis spazmuos ir naktį prastai miegosite, o ryte valgyti nenorėsite, bet ranka tiesis prie saldumynų.**

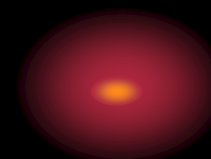
Vakarinis prausimasis



- **Vakare nuo odos paviršiaus būtina nuvalyti dulkes, prakaitą, riebalų perteklių.**

Labanakt





Duomenis rinko ir maketavo

- ***7 a klasės mokinė***
- ***Žydrūnė Narkutė***