

Правила безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ у домашніх умовах.



Займатись фізичними вправами можна лише при хорошому самопочутті.
При поганому самопочутті займатись не варто.

Виконувати вправи у добре провітреному приміщенні.



Фізичну активність розпочинати не менш ніж за 30-40 хвилин після прийому їжі.

Прибрати сторонні предмети, звільнивши місце для заняття.

Якщо планується використовувати спортивний інвентар,
треба підготувати його завчасно.

Не виконувати вправи зі зламаними предметами.



Одяг та взуття для занять має бути легким, зручним, комфортним.

Рекомендовано під час заняття пити воду (негазовану).
У жодному разі під час фізичної активності не пити чай,
сік та інші солодкі напої.

Заборонено під час виконання вправ їсти цукерки,
жувальну гумку і будь-що.



Слідкуйте за своїм самопочуттям під час виконання фізичних вправ.
Якщо відчуєте погіршення свого стану, обов'язково повідомте про це батьків.



Після занять обов'язково вимити руки, обличчя, провітрити приміщення.

Можна виконувати вправи усією сім'єю: це досить весело
та додасть сил і бадьорості родині на увесь день.



Бажаю усім здоров'я !!!