

# Режим дня



# Регулярные физические нагрузки

Движение - Жизнь!!



Прыгала я, бегала,  
Резвилась и скакала.  
А немного подросла,  
Чемпионкой стала.  
Много ела и спала,  
Вдруг на шейпинг я пошла.  
И теперь я поняла,  
Что здоровье обрела.

# Физкультурная минутка



Вновь у нас физкультминутка,  
Наклонились, ну-ка, ну-ка!  
Распрямились, потянулись,  
А теперь назад прогнулись.  
(Наклоны вперед и назад.)  
Разминаем руки, плечи,  
Чтоб сидеть нам было легче,  
Чтоб писать, читать, считать  
И совсем не уставать.  
(Рывки руками перед грудью.)  
Голова устала тоже.  
Так давайте ей поможем!  
Вправо-влево, раз и два.  
Думай, думай, голова.  
(Вращение головой.)  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка.  
(дети садятся за парты.)

# Личная гигиена

## Средства личной гигиены

гигиена



жилища



личная гигиена

гигиена



кожи

гигиена



питания

гигиена



Воды

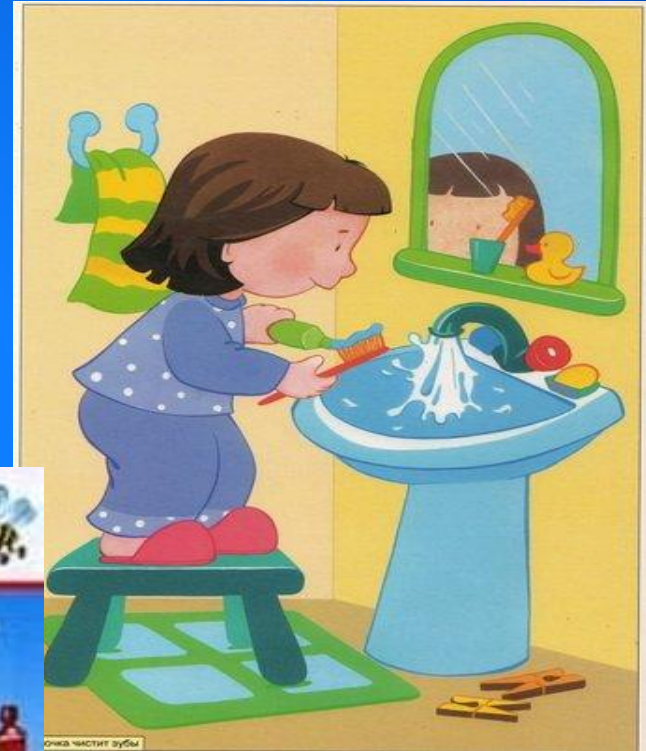
гигиена



одежды

# Личная гигиена

*Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
А нечистым  
Трубочистам -  
Стыд и срам!  
Стыд и срам!*



# Закаливание



"Как не стыдно человеку  
Чуть чего бежать в аптеку!  
Ты прими хоть сто пилюль,  
Все равно здоровья - нуль!

Зато у матушки-природы  
Полным-полно других даров.

Прими леса, поля и воды,  
И гор хребты, и неба своды -  
И ты практически здоров!"

Ю.С. Энтин

# Способы закаливания

- Обтирание
- Обливание
- Воздушные ванны
- Солнечные ванны
- Купание в открытых водоемах
- Босохождение
- Моржевание

# Отказ от вредных привычек





**Бутан**  
Жидкость для зажигалок



**Никотин**  
Инсектицид. Средство от насекомых



**Метан**  
 $CH_4$

**Стеариновая кислота**  
Воск для свечей



**Мышьяк**  
Яды



**Уксусная кислота**



**Толуол**  
Технический растворитель

**Гексамин**  
Жидкость для розжига



**Кадмий**  
Батареи

**Аммиак**  
Туалетный очиститель



**Метанол**  
Ракетное топливо



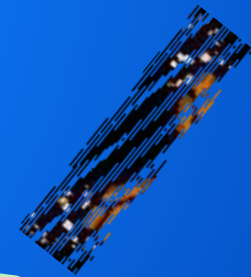
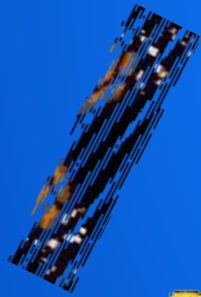
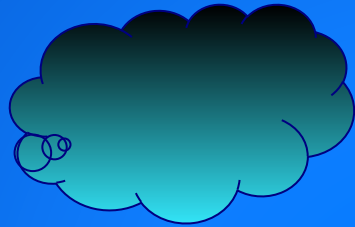
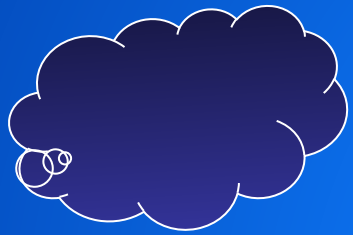
**Угарный газ**



**Краска**  
Входит в состав бумаги



# Положительные эмоции



# Литература

1. Максимова Т.Н. Поурочные разработки по основам безопасности жизнедеятельности: 2 класс. – М.: “ВАКО”, 2011.
2. Целоусова Т.Ю., Максимова Т.В. Поурочные разработки по курсу Окружающий мир. 3 класс. – М.: “ВАКО”, 2005.
3. <http://prezentacii.com/biologiya/1510-rastem-zdorovymi-zdorovyy-o-braz.html>
4. <http://beauty-in-health.net/stihi/stihi-o-zdorove-dlya-detej/>
5. <http://prezentacii.com/medicina/3438-zakalivanie-organizma.html>



Будь  
здоров ...!