

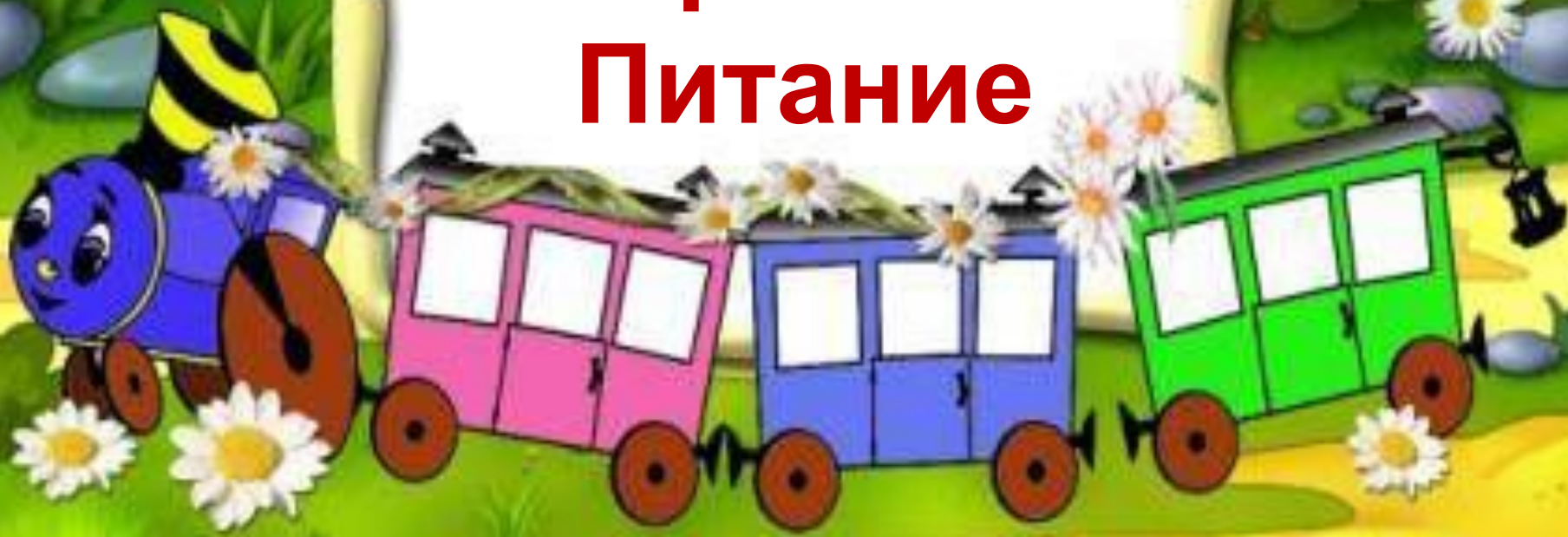
# ПУТЕШЕСТВИЕ НА ПОЕЗДЕ ЗДОРОВЬЯ



*ВСЕМ ИЗВЕСТНО И ПОНЯТНО,  
ЧТО ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ПРИЯТНО.  
ТОЛЬКО НАДО ЗНАТЬ.  
КАК ЗДОРОВЫМ СТАТЬ.*



**Гигиена  
Зубы  
Режим  
Зрение  
Питание**





# Гигиена







# Микробы





Нужно мыться  
непрерменно  
Утром , вечером и днем-  
Перед каждою едою,  
После сна и перед сном!  
Все, равно, какой водою.  
Кипяченной, ключевой.  
Из реки, и из колодца,  
Или просто дождевой.  
Дорогие, мои дети!  
Очень, очень вас прошу:  
Мойтесь чаще, мойтесь  
чаще –  
Я грязнень не выношу!





Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоет руки мне.



**Говорит дорожка -  
Два вышитых конца:  
Помойся ты немножко,  
Чернила смой с лица!  
Иначе ты в полдня  
Испачкаешь меня.**

---





**Худая девчонка –  
Жесткая чёлка,  
Днём прохлаждается,  
А по утрам да вечерам  
Работать принимается**



Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей.





**Резинка Акулинка  
Пошла гулять по  
спинке.  
И пока она гуляла,  
Спинка розовою стала**



**Белая река  
В пещеру затекла,  
По ручью выходит –  
Со стен всё выводит.**





# ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Зубы





Тридцать два веселых друга  
Уцепились друг за друга ,  
Вверх и вниз несутся в спешке,  
Хлеб жуют ,грызут орешки!



# Какие бывают зубы?



**Молочные зубы**



**Постоянные**

У многих из вас сейчас молочные зубы меняются на постоянные. Может быть, не стоит ухаживать за молочными зубами, раз они все равно выпадут? Так рассуждать нельзя. Если молочный зуб заболел, то он заражает находящийся под ним, еще не вышедший наружу, постоянный зубик. Получается: не ухаживая за молочными зубами, мы портим еще не появившиеся зубы, с которыми нам жить все оставшееся время.





# Что же нужно делать чтобы зубы не болели?

1. ЧИСТИТЬ ЗУБЫ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ

2. МЕНЬШЕ ЕСТЬ СЛАДКОГО, БОЛЬШЕ - ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.

3. ЕСЛИ РАЗБОЛИТСЯ ЗУБ, НАДО ИДТИ К ВРАЧУ



# Что вредно для зубов?

Нельзя есть одновременно холодное и горячее (могут возникнуть трещины), грызть орехи.



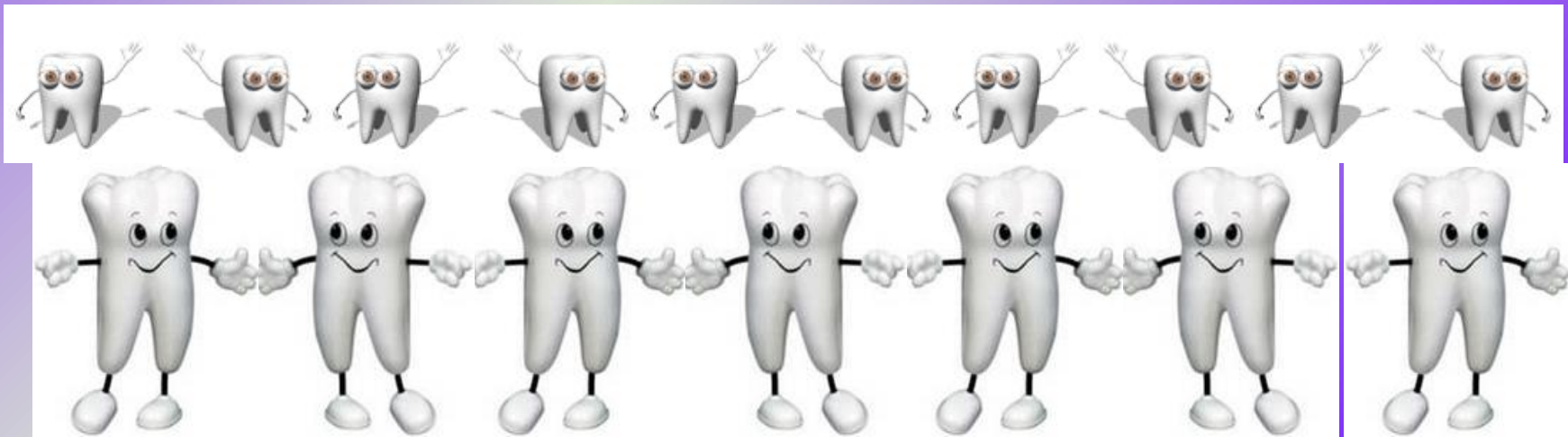
# Продукты, вредные для зубов:





# Советы

- ★ Если после приема пищи нет возможности почистить зубы, нужно хотя бы тщательно прополоскать рот водой.
- ★ Хороший результат так же дает применение жевательной резинки без сахара. Но при этом необходимо помнить, что жевательную резинку нужно жевать после еды не более 10 минут.



Режим



# Что такое режим дня?



*Режим дня* – это распорядок дня, правильное чередование различных видов деятельности: отдыха, сна, питания.





# Режим дня

7.00ч -8 .00ч	Подъём, зарядка, завтрак;
8.30 ч-12.10 ч	Занятия в школе;
12.30ч.-13 .00ч	Обед;
13.00-14 .00ч	Отдых, прогулка;
14.00-16 .00ч	Приготовление уроков;
16.00 ч-19.00ч	Отдых, помощь по дому, ужин;
19.00 ч- 20 .30 ч.	Чтение, игры дома;
20.30 ч -21.00 ч	Подготовка ко сну.
21.00ч.	Сон.



Веселая  
физминутка.



Шагаем на месте.





Прыгаем.





Покачиваемся.





Хлопаем над головой.



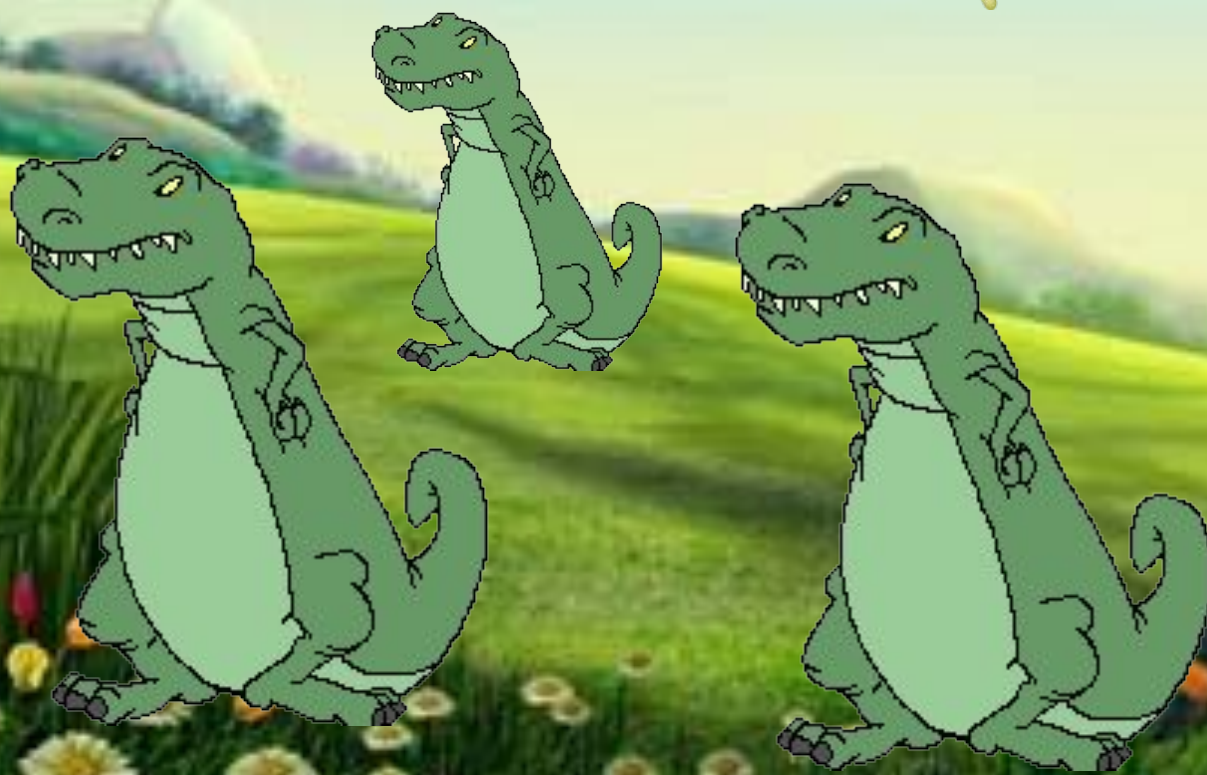


Кружимся.





# ПОВОРОТЫ ГОЛОВОЙ.






Танцуем.







**Молодцы!!!**

Зрение





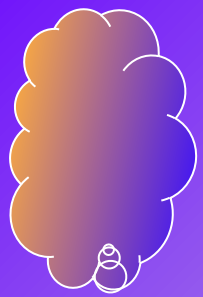
# Правила бережного отношения к зрению

- ❖ Не играй с острым предметом.
- ❖ Глаза не три, не засоряй.
- ❖ Лежа книгу не читай.
- ❖ На яркий свет смотреть нельзя.
- ❖ Не смотреть близко телевизор.
- ❖ Не писать, низко склоняясь над столом.
- ❖ От стола до глаз – 40 см.
- ❖ В темноте не напрягать глаза.
- ❖ Не держать близко к глазам учебник.





**Ребята, берегите зрение!**



# Питание





# Правильно питайся!



*«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть»*

**Чтобы правильно питаться  
надо выполнять два условия:  
умеренность и разнообразие**





# Продукты помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи)



Продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать и не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло)







**полезно**



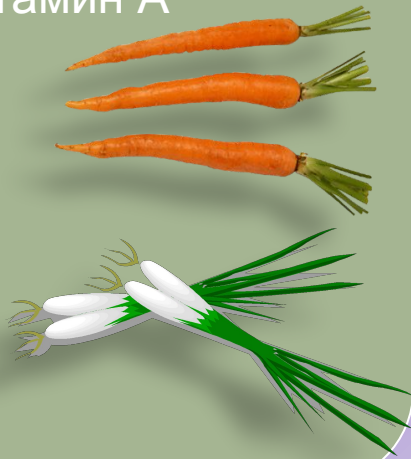
**вредно**

# Ягоды ,фрукты и овощи -основные источники ВИТАМИНОВ .





## Витамин А



## Витамин В



## Витамин Д



## Витамин С



*Всю азбуку здоровья  
нужно крепко знать*

*И в жизни эти знания  
повсюду применять!*





**дороже**

**здоровье**

**золота**

**В**

**здоровом**

**теле**

**здоровый**

**дух**



**здоровья**

**чистота**

**залог**

**здоров**

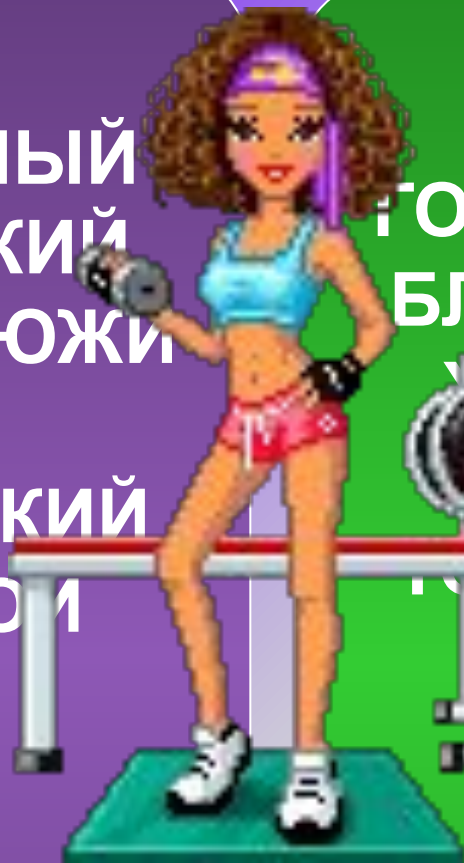
**будешь-**

**всего**

**добудешь**



СУТУЛЫЙ  
КРЕПКИЙ  
НЕУКЛЮЖИ  
И  
ВЫСОКИЙ  
ХУДОМ



ГОРБАТЫЙ  
БЛЕДНЫЙ  
УПЫЙ  
СЫКИЙ  
ИСТЫЙ

СТРОЙНЫЙ  
СИЛЬНЫЙ  
ЛОВКИЙ  
БОДРЫЙ  
ЭНЕРГИЧНЫ  
И  
ВЕСЕЛЫЙ

**ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ... ЧЕЛОВЕК**

*Получен от природы дар –  
Не мяч и не воздушный шар.  
Не глобус это, не арбуз –  
Здоровье. Очень хрупкий груз.  
Чтобы жизнь счастливую прожить,  
Здоровье нужно сохранить.  
Запомнить всем ребятам надо:  
Здоровье – это главная награда.*







До новых встреч!

