

«Мы в согласии с природой продлеваем жизни
годы»

Журнал
**«*Всем, кто хочет быть
здоров*»**

*Руководители: Гилева Оксана Филипповна,
Полежаева Елена Тимофеевна.*

2010г.

Авторы – составители: *Повышева Кристина (10 лет),
Ганьжина Дарья (10 лет), Мезенцева Наталья (9 лет),
Рахметова Марья (8 лет), Полежаева Екатерина (8 лет).*

Девиз: Утром бег и душ
Бодрящий

Как для взрослых
Настоящий!

На ночь окна
Открывать,
Свежим воздухом
Дышать.

Ноги мыть водой
Холодной.

И тогда микроб
Голодный

Нас вовек не
одолеет!

Эмблема:





Микроб

СКАЗКА О МИКРОБАХ.



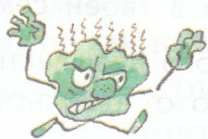
Микроб

Жили-были микробы-разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил не вымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках-сотни микробов, особенно, если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе. Сидят и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули-мухи!» И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот человеку. А там уж и до болезни рукой подать.!



Микроб



Микроб



Микроб

В здоровом теле – здоровый дух.



Это интересно!

Сколько лет должен прожить человек, чтобы получить почётное звание «долгожитель»?

1 секрет – закалённое тело;

2 секрет – хороший характер;

3 секрет – правильное питание и режим дня;

4 секрет – ежедневный физический труд;

5 секрет – занятие спортом.



Режим дня.

Мы здоровьем дорожим:
Соблюдаем свой режим.
Утром делаем зарядку,
Вовремя всегда едим
Днём играем, ночью
спим.

Мы здоровьем дорожим,
Соблюдаем свой режим:
На зарядку утром
встанем,
На урок не опоздаем.
Вовремя мы кушать
будем,

Погулять не позабудем.
В **девять** ровно ляжем
спать,
Чтоб режим не нарушать!
Мы здоровьем дорожим,
Соблюдаем свой режим:

Утром рано встаём ,
На зарядку мы идем.
После школы по часам
Делаем уроки.
Отдыхаем и играем.
Строго по часам гуляем.
Мы здоровьем дорожим
Соблюдаем свой режим:
Маме дома помогаем,
Свой режим мы соблюдаем.
В **девять** вечера, устав,
Спокойной ночи пожелав,
Отправляемся мы спать -
До утра нам отдыхать.

Где пиры да чаи, там и немочи.



Викторина «Лесная аптека»

- Ты натёр ногу в пути. Как облегчить боль? (приложить лист подорожника)
- Плоды каких кустарников богаты витамином С? (чёрная смородина, шиповник)
- Какими лечебными свойствами обладает мать –и – мачеха? (отвар из листьев – хорошее средство от кашля)
- Какую траву любят кошки? При каких болезнях она помогает? (валериану, валериановые капли применяют при нервных расстройствах и бессоннице)
- Какие болезни лечит красавица берёза? (почки берёзы используют как мочегонное и желчегонное средство)
- Какое болотное растение можно использовать вместо йода и ваты? (сфагнум, или торфяной мох, он хорошо впитывает кровь и гной, содержит дезинфицирующее вещество сфагнол)
- Какая ягода заменяет лимон? (клюква, содержит лимонную кислоту)

Кодекс здорового человека.

Нужно:

1. Есть в меру.
2. Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.
3. Пить молоко, соки.
4. Заниматься спортом.
5. Дышать свежим воздухом.
6. Спать достаточно.
7. Чаще улыбаться.
8. Любить жизнь.

Нельзя:

1. Переедать.
2. Много есть сладкой, жирной и солёной пищи.
3. Смотреть часами телевизор.
4. Поздно ложиться.
5. Быть раздражительными.
6. Унывать, сердиться, обижаться.



Здоровому всё здорово.

Весёлая зарядка

Просыпаюсь утром рано вместе с солнышком румяным,
Рубим дрова: Заправляю сам кроватку, быстро делаю зарядку.

Как будто я рублю дрова

И-раз! И-два!

Как топором, машу
руками.

Дрова ложатся
штабелями.

Побольше дел, поменьше
слов.

-Ну, нарубил я, братцы,
дров.

Индеец.

Я индеец. Я в дозоре.

Притаился в чистом поле.

Лёг тихонько на живот –

Здесь никто не
проползёт!

Чуть прикрыл я глаз
рукой,

Приподнялся над земл

Руки вниз, тяну друг



Великан и лилипут.

На цыпочках, а руки вверх

Я- великан, а выше всех!

На корточках ходить умею

Я ниже всех, зато сильнее

Я самый низкий лилипут!

Жаль, лилипуты не растут...

Пройду от стенки до дверей,

Чтоб великаном стать скорей.

Мяч на волне.

Руки в стороны. Согнусь,

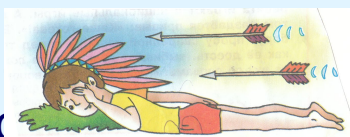
За предметы не держусь.

Мяч футбольный на спине

Он на мне, как на волне.

Мяч, не падай, слышишь?

Скоро будет финиш.



Здоровью цены нет.

Частушки

«Природа в доме – семейный лекарь»

Про домашних докторов
Вам споём частушки.
Если хочешь быть здоров
Навостри-ка ушки.

Нам алоэ всем известен
С самого рождения.
Если насморк у тебя-
Нет лучшего лечения.

Ты порезался случайно,
У тебя есть ранка.
Знаю средство я простое
Возьми листочек у алоэ.

***Сама болезнь скажет, чего
хочет.***

Хлорофитум полосатый
Есть на полке у меня.
Для нас воздух очищает,
И об этом каждый знает.

На окне храним цветок-
Зацветает пусть он в срок-
Пожуём его листочки
И очистим свои почки.

На окне зелёный сад
Очень радует наш взгляд.
А частушки наши эти
Пусть помнят взрослые и дети!

Здоровье дороже богатства.



Лекарственные растения.

Лекарство – вещество, применяемое для лечения или предупреждения болезни.

Правила:

- Принимать лекарство только по назначению врача или под контролем родителей.
- На этикетке обязательно должно быть указано название.
- Нельзя принимать лекарство без спросу, а если это произошло нужно сказать об этом родителям или другим взрослым. Если же дома никого нет, срочно вызвать «скорую помощь»
- Надо проверить срок годности.



Народные рецепты.

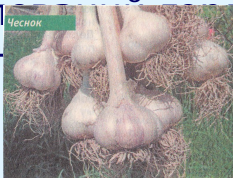
Внимание!

Из 1кг высушенной крапивы можно получить лекарство для 30 больных. Из 100 г сухой травы ландыша изготавливают 1 л настойки для страдающих болезнями сердца. Каждый килограмм лекарственных растений – это здоровье, возвращённое десяткам и сотням людей, это труд на благо нашей Родины. Помните об этом!

При гриппе ежедневно надо съедать по 2-3 зубчика чеснока.

Сок свёклы закапывают в нос при насморке.

Можно лечиться мёдом. Мёд очень полезен. В качестве лекарственного препарата он широко используется в смесях с другими продуктами. Так, например, медово-малиновая вода(при простуде): 2 столовые ложки высушенных ягод малины на стакан кипятка, настаивают 15 минут, процеживают, добавляют в настой 2 столовые ложки мёда. Или медово-лимонная кашка(при лечении заболит (ка): 100 г мёда смешивают с размельчённым лимоном или соком 1 лимона. Большими дозами между едой.



Где просто, там живут лет до ста.

Чудо – лекарство.

(По страничкам прошлых лет)

Знаете, кто больше всего на свете боится лечить зубы? Скажу вам по секрету: зубные врачи! Мой приятель доктор Пломба буквально за уши себя сам в кресло усаживает. Ведь ему больше всего известно, как ужасно выглядят больные зубы и как трудно лечить запущенные случаи.

А я чтобы пореже ходить к зубному врачу, принимаю специальное лекарство. Оно называется – уход за зубами. И помогает только тем кто употребляет его каждый день. Вот оно: тщательно чистить зубы утром и вечером (причём водить щёткой в разных направлениях, в том числе массируя и дёсны), полоскать рот после еды, есть поменьше конфет и других сладостей, побольше овощей и фруктов. И ещё не стоит после мороженого пить горячий чай – от резкой смены температур на эмали, покрывающей зубы, возникают трещины.

Лекарство это очень эффективное, но бывает, зуб всё равно начинает болеть. Тогда уж придётся обратиться с духом и идти к врачу! Но не бойся! Ты ведь принимал Чудодейственное лекарство. Значит , будет не очень больно.

Твой доктор АПЧХИ.

«Мы в согласии с природой продлеваем
жизни годы»

