

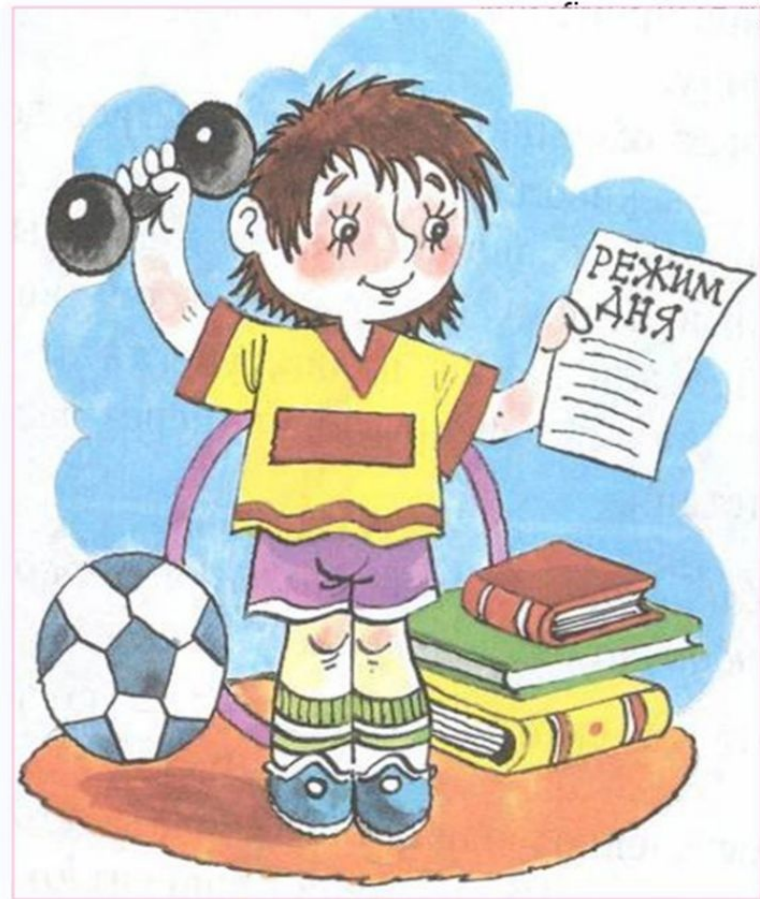
Если хочешь быть здоров!



Подготовила: учитель
начальных классов ГБОУ
школа-интернат №113
Ершова Л.Н.

Режим дня

Режим дня –
это правильное
распределение
времени на
основные
жизненные
потребности
человека.



Примерный режим дня



Как правильно питаться

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ.....

○ **ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ**

ПИТАТЬСЯ
НАДО
ПРАВИЛЬНО,
РАЗНООБРАЗНО-
КУШАТЬ ОВОЩИ
, ФРУКТЫ,
КАШИ СУПЫ,
РЫБУ И МЯСО.
ПОМЕНЬШЕ
ЕСТЬ КОНФЕТ,
ЧИПСОВ И
СЛАДОСТЕЙ



Разнообразие продуктов питания

- Продукты нужны нам для приготовления еды. Они бывают животного и растительного



Продукты животного происхождения



Продукты растительного происхождения



Утром вы чистите зубы, умываетесь, расчесываетесь. Перед тем как сесть за стол, моете руки с мылом. Почему вы это делаете?

Оказывается, в грязи размножаются возбудители болезней. И кто часто моется, следит за чистотой своего тела, тот защищает себя от болезней.



Личная гигиена

Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.



Правила личной гигиены



Предметы личной гигиены и средства по уходу за телом, кожей и волосами



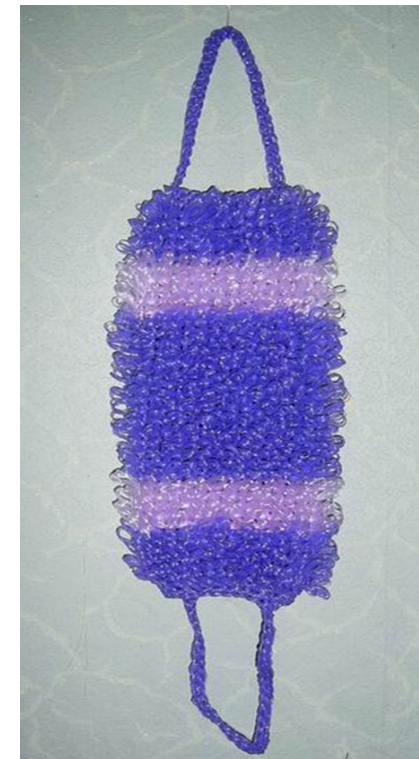
Предметы и средства для гигиены тела

- Гладко и душисто, моет очень чисто. Нужно, чтоб у каждого было – Что это ребята?

(Мыло)

- На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру,
И коленки оттираю,
Ничего не забываю.

(Мочалка)



● Могу я в ней на дно нырнуть,
Но не могу я утонуть,
А если станет глубоко
Открою пробку я легко.
(Ванна)



● А что было! А что было!
Мама речку в домпустила.
Речка весело журчала,
Мама в ней белье стирала.
А потом, а потом,
Я купался под дождем.
(Душ)



- На стене висит, болтается,
- Всяк за него хватается.(Полотенце)



Предметы и средства для гигиены полости рта



Костяная спинка,
жесткая щетинка.

С мятной пастой
дружит, нам усердно
служит (Зубная щетка)



Белая река в пещеру
затекла

По ручью выходит с
собой грязь выводит
(Зубная паста)



Предметы и средства для гигиены

ВОЛОС

Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и мышей.
(Расческа)



Ею голову все моют
Пенится и щиплет глаз
Пахнет вкусно аромат
Будешь чистым, как
алмаз.(шампунь)



Предметы и средства для гигиены рук

- Чтобы мягкой была кожа
Для того средства есть тоже.
Мы советуем вам всем:
Применяйте нужный...(Крем)
- Детям мы кроим одежду,
Стрижем ногти на пальчиках,
Подстригаем волосы девочкам
мальчикам.(Ножницы)

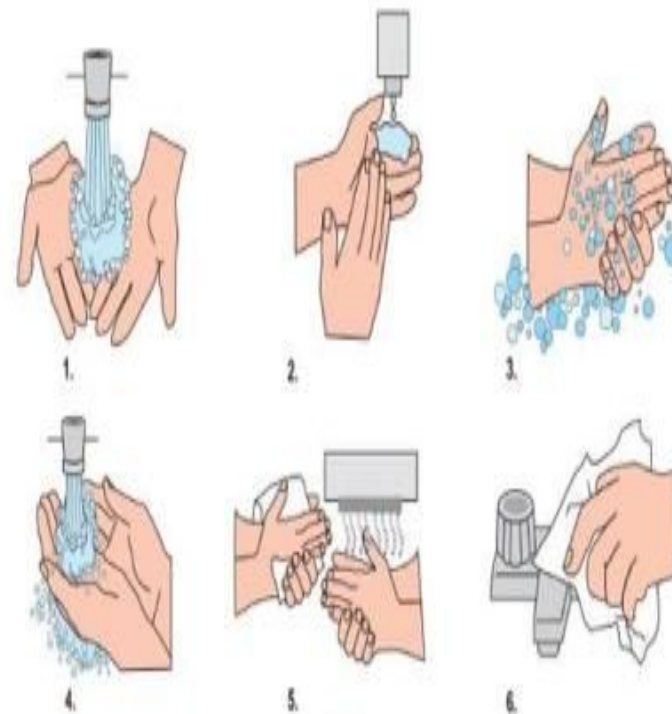


Как ухаживать за руками

- Особенно важно следить за чистотой своих рук. Руками мы берём различные предметы. На них есть грязь, часто невидимая для глаз. С невымытыми руками она попадает сначала в рот, а затем в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека к здоровому.



- Чтобы микробов всех убить, надо правильно руки мыть:
- Сильно намочите руки.
- Возьмите мыло.
- Намыливайте руки с обеих сторон.
- Прополощите руки чистой водой.
- Вытирайте руки насухо полотенцем.



Как ухаживать за волосами

Уход за волосами



- **Волосы лучше мыть в мягкой воде; если вода жесткая, то к ней следует добавить буру или питьевую соду (1 чайную ложку на 5 л воды).**
 - **Жирные волосы следует мыть 1 раз в неделю, сухие и нормальные — 1 раз в 10 дней.**
- Наиболее благоприятна для мытья волос температура воды 50—55 °С.**
- **Не следует мыть волосы щелочным и хозяйственным мылом. Средства по уходу за волосами следует выбирать в зависимости от типа волос.**
 - **Сушат волосы, осторожно вытирая их полотенцем. Использовать для этого фен нецелесообразно, так как это ведет к чрезмерному пересушиванию.**

Уход за полостью рта



- **Содержание в чистоте зубов не только способствует сохранению их целостности, но и предупреждает многие заболевания внутренних органов.**
- **Чистить зубы нужно ежедневно утром, а полоскать рот — после каждой еды.**
- **При появлении неприятного запаха изо рта необходимо обратиться к врачу.**
- **Для своевременного обнаружения зубного кариеса, снятия зубного камня и лечения десен нужно не реже 2 раз в год посещать стоматолога.**

Как ухаживать за зубами?



**производят
выметающие
движения от
десны к зубу.**



**зубная щетка
располагается
вертикально,
направление
движения – от десны
к краю зуба.**

**зубную щетку
располагают
горизонтально
и производят
чистящие
движения
вперёд-назад.**

Гигиена тела

Уход за кожей:

Регулярно, не реже
1 раза в неделю принимайте душ
или мойтесь в бане.





**Спасибо за
внимание!**