

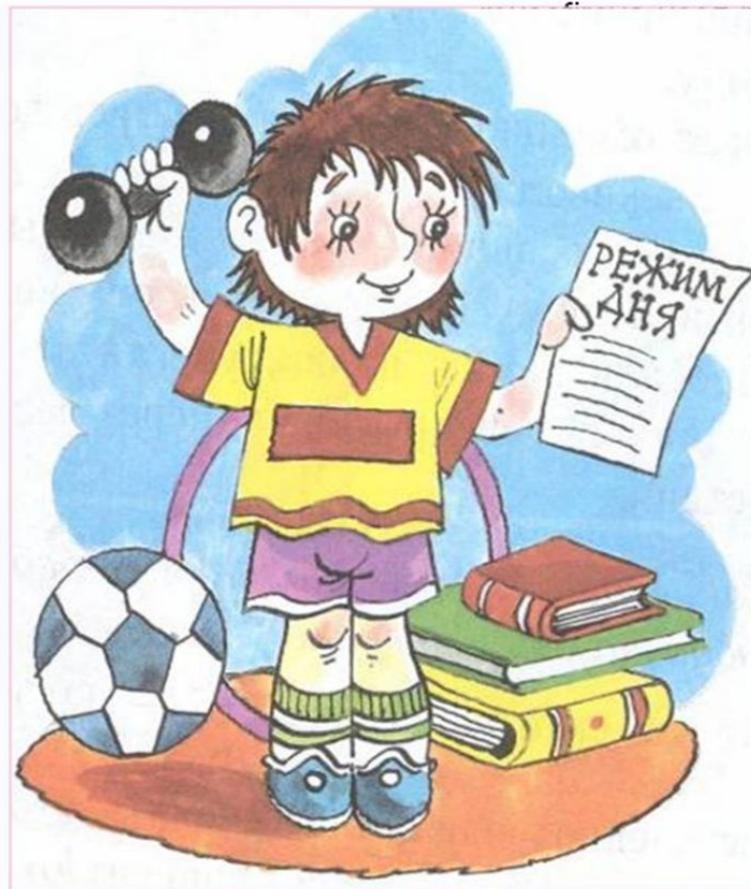
Если хочешь быть здоров!



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

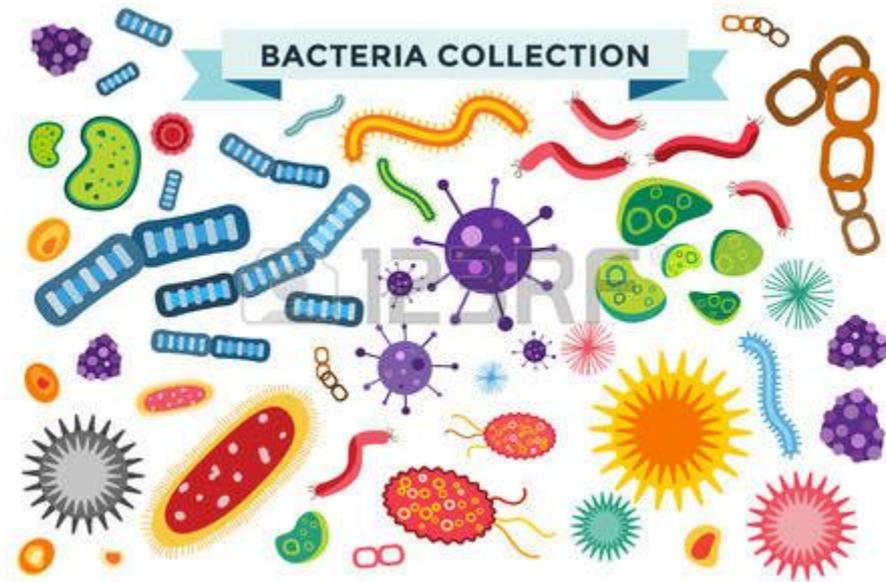


# Продукты растительного происхождения



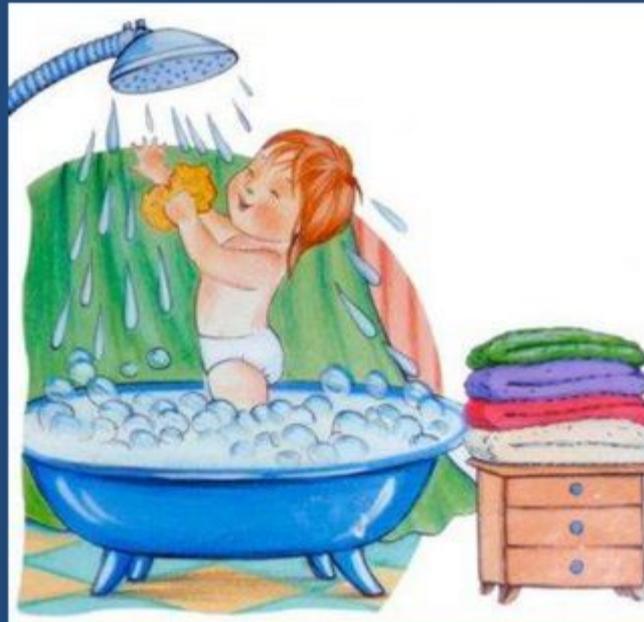
Утром вы чистите зубы, умываетесь, расчесываетесь. Перед тем как сесть за стол, моете руки с мылом. Почему вы это делаете?

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



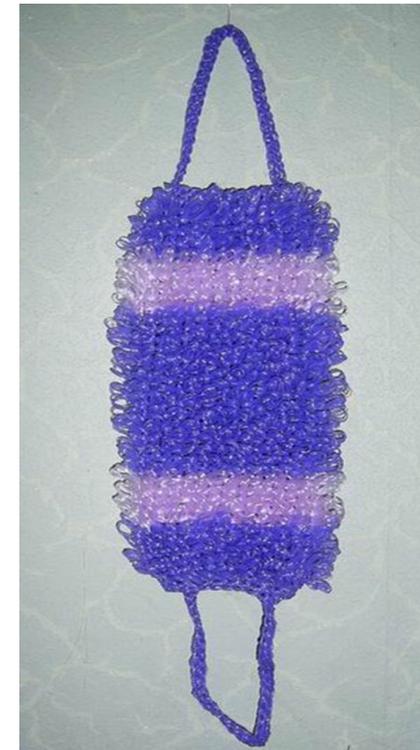
# Предметы и средства для гигиены тела

- 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)

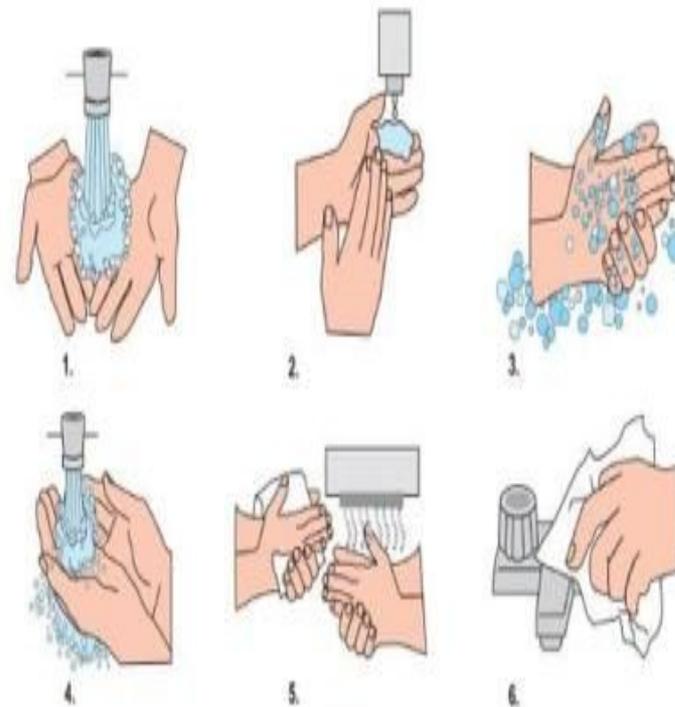


# Как ухаживать за руками

- 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 целости, 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!**