

УВАЖАЕМЫЕ ПРАВИТЕЛИ НАШЕЙ БОЛШОЙ



- **Чистый воздух**
- **Чистая вода**
- **Чистая почва**
- **Мир и дружба между народами**
- **Здоровый образ жизни**



- Беленькие ниточки тянутся к мозгу от всех точек тела. Окончания этих ниток лежат в глазах, ушах, в носу, на языке, спрятаны в коже и во всех внутренних органах.

нервы

- Одежда, которая не промокает, не мнется, не выцветает, носить ее можно хоть сто лет.

кожа

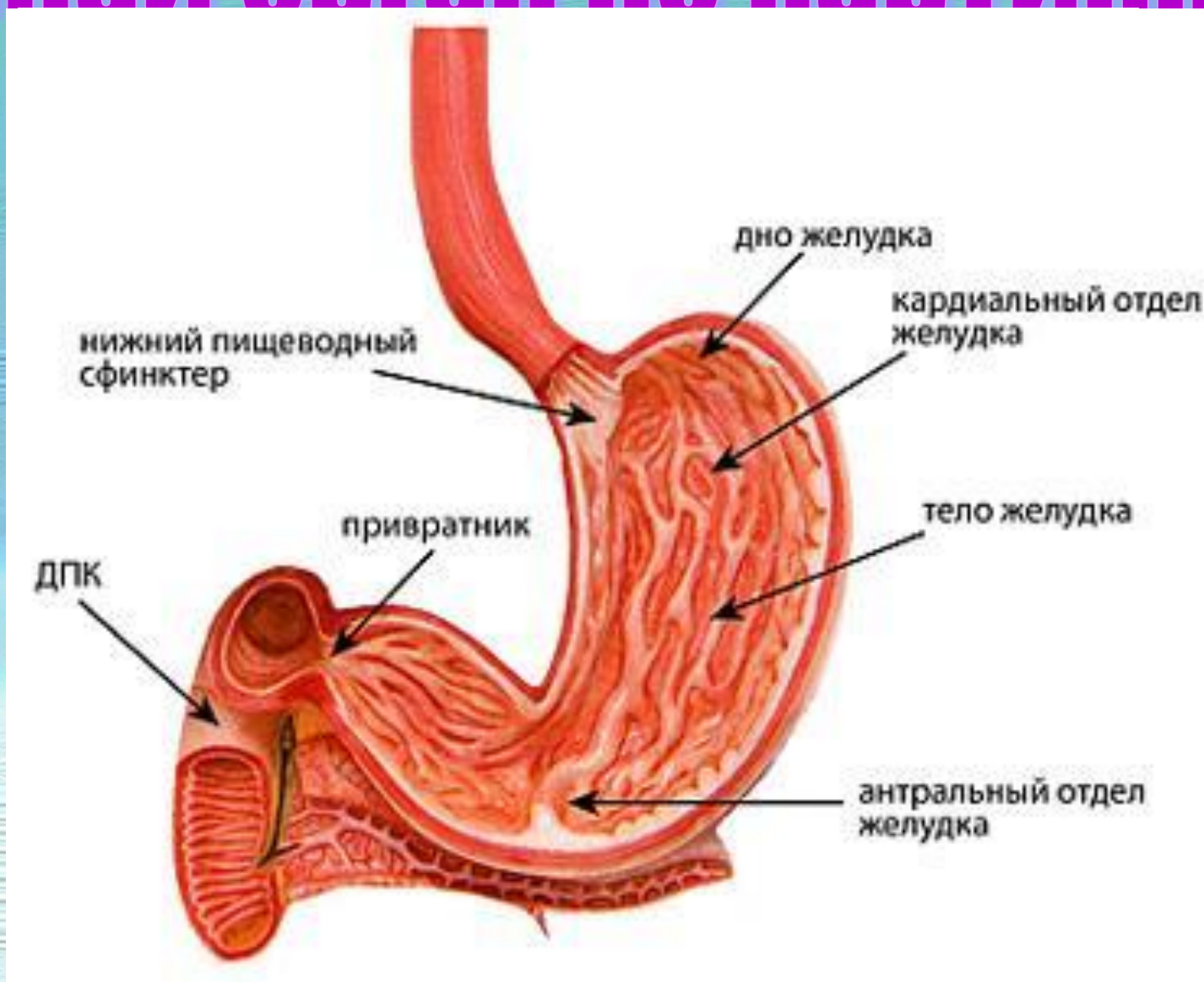
Самые твердые части твоего организма. Поменять старые на новые человек может только один раз в жизни!

зубы

Это плотный мускулистый мешок размером немногим больше кулака. Этот «мешок» все время сжимается и разжимается, не останавливаясь ни на минуту.

сердце

Узнай орган по картинке

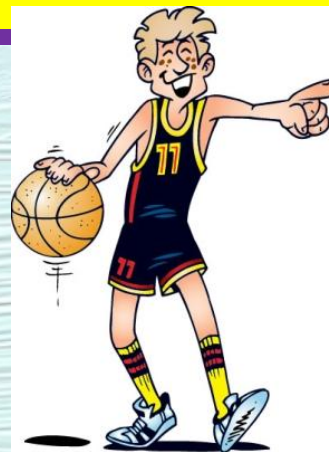


ЗАКАЛИВАНИЕ

?

?

?



*По небу ходит
Маляр без кистей.
Краской коричневой
Красит людей.*



СОЛНЦЕ

*Через нос проходит в грудь
И обратный держит путь.
Он невидимый, и все же
Без него мы жить не можем.*



ВОЗДУХ

*В морях и реках обитает,
Но часто по небу летает.
А как наскучит ее летать,
На землю падает опять.*



ВОДА

ЗАКАЛИВАНИЕ



```
graph TD; A[ЗАКАЛИВАНИЕ] --> B[СОЛНЦЕ]; A --> C[ВОДА]; A --> D[ВОЗДУХ];
```

СОЛНЦЕ

ВОДА

ВОЗДУХ



Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья.





Правила закаливания



ВОЗДУХ



ВОДА





солнце

ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ
















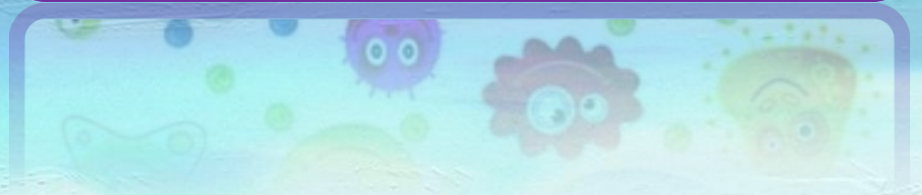
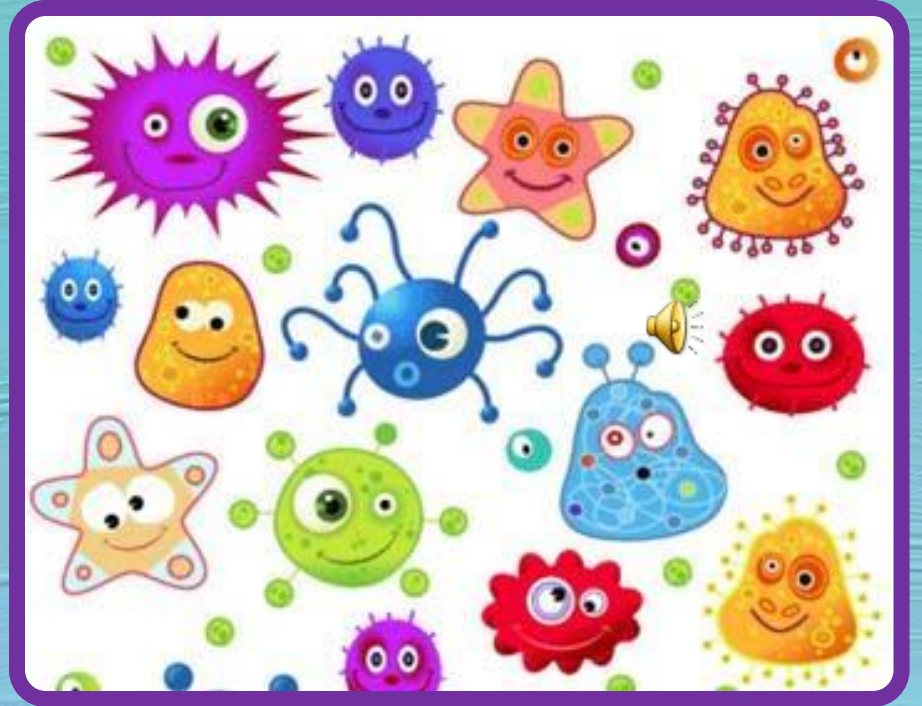


Дополни правила закаливания:

1. Закаливание проводится с помощью _____, _____ и _____.
2. Делай зарядку при _____ форточке. 
3. Больше _____ и чаще играй на _____.
4. Начинать закаливание водой надо с _____ душа.
5. После водных процедур нужно _____.
6. Перед сном полезно обмывать _____.
7. Принимая солнечные ванны, надевай на голову _____, чередуй несколько минут _____, несколько минут _____.







МИКРОБЫ

грипп
ветрянка
коклюш
ангина







**дизентерия,
сальмонелл
ёз**

гепатит.



Чтобы избежать болезней:

**надо чаще мыть руки с мылом;
делать влажную уборку квартиры;
тщательно мыть овощи и фрукты;
не покупать продукты на стихийных
рынках;**

не пользоваться посудой заболевшего.



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

ГИГИЕНА ЖИЛИЩА



ГИГИЕНА КОЖИ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ГИГИЕНА ВОДЫ



Выбери правильные советы

Режим дня:



Утром делай зарядку.

Вовремя ложиться спать.

Полдня играть в компьютер.

Кушать в одно и то же время.

Кушать 3-5 раз в сутки.

Завтрак можно пропустить.

Кушать 3 раза в сутки.

Чередовать умственный труд и физический.

Долго сидеть перед телевизором.

Делать уроки поздно вечером.

Сразу после обеда бежать на футбол.

После занятий обязательно отдыхать.

Ежедневно гулять на свежем воздухе.

Обязательно умываться и чистить зубы 2 раза в

день.

Умей предупреждать болезни

A1. Что нужно делать, чтобы реже простужаться? 

- 1) много есть
- 2) много спать
- 3) закаляться
- 4) тепло одеваться

A2. Кто является возбудителем инфекционных болезней?

- 1) животные
- 2) заболевшие люди
- 3) бактерии и вирусы
- 4) ядовитые растения

A3. Почему надо чаще мыть руки?

- 1) чтобы не заболеть
- 2) чтобы сохранить кожу
- 3) чтобы руки были красивыми
- 4) чтобы не расстраивать родителей

A4. Что такое аллергия?

- 1) инфекционное заболевание
- 2) чувствительность к некоторым веществам
- 3) простудное заболевание
- 4) травма

A5 . *Как закаляться с помощью воздуха?*

- 1) делать зарядку при открытой форточке
- 2) глубоко дышать
- 3) спать зимой с открытым окном
- 4) всё время гулять

A6. *Какое животное стало символом закаливания?*

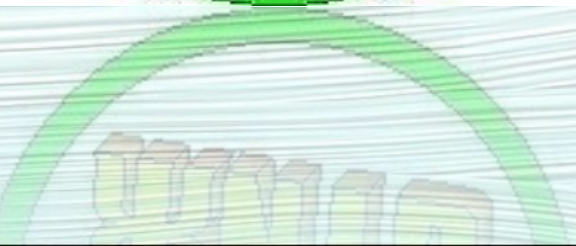
- 1) слон
- 2) морж
- 3) белый медведь
- 4) пингвин

Правила здорового образа жизни





**Тебе
ЖИТЬ**



КОНЕЦ



Сайт: «Школа АБВ»

<http://shkola-abv.ru>

Оформление: Елены Берюховой