

УВАЖАЮЩИМ ПРАВИЛЬНЫМ СПОСОБОМ



- **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!

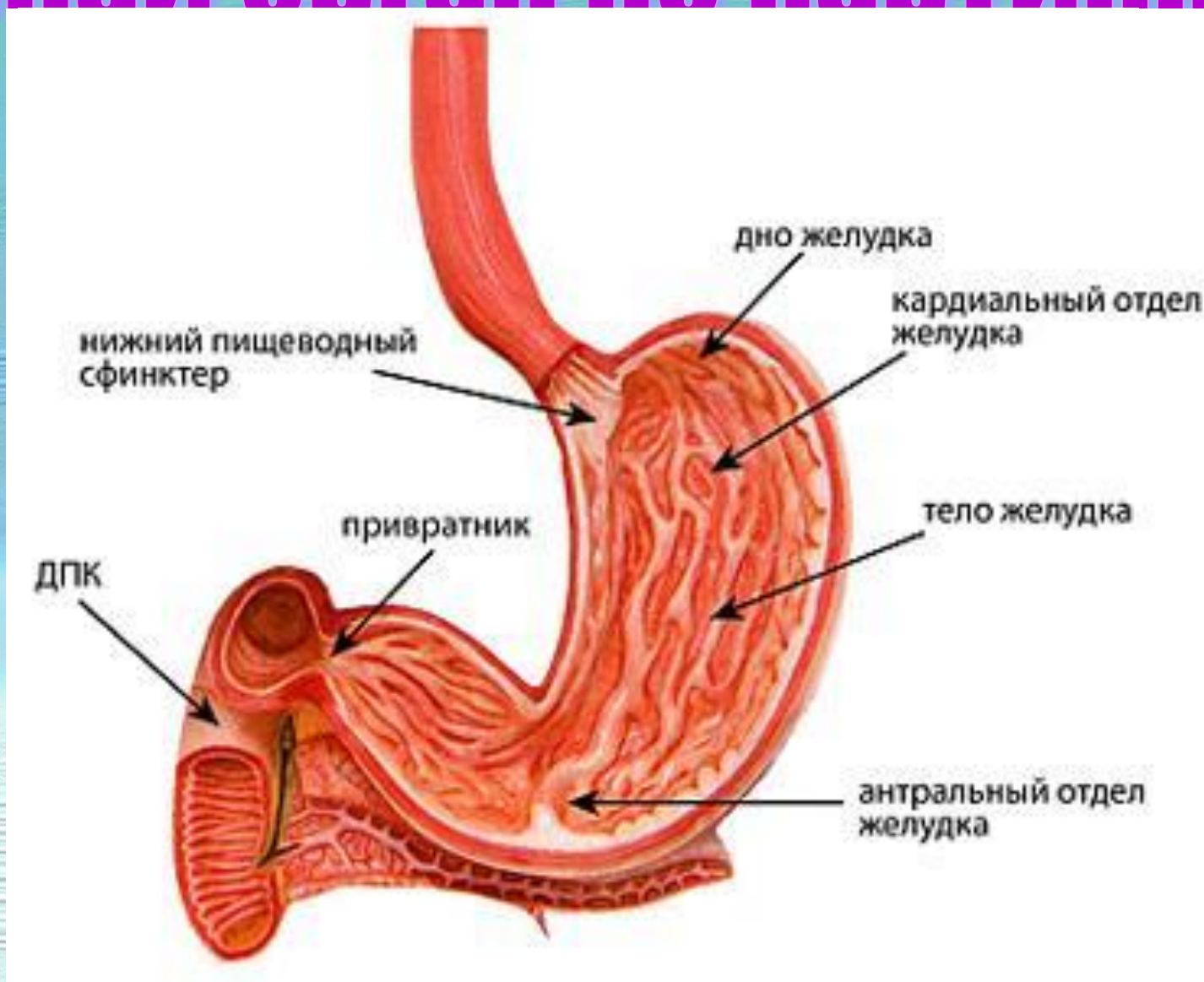
**зубы**

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

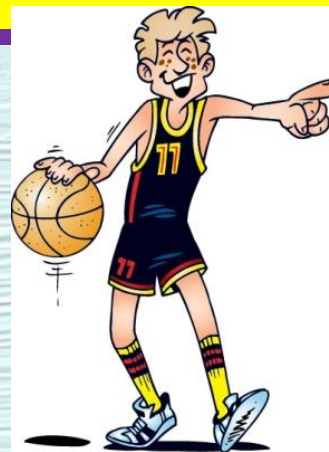


# ЗАКАЛИВАНИЕ

?

?

?



*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



СОЛНЦЕ

ВОДА

ВОЗДУХ



Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья.









# Правила закаливания



# ВОЗДУХ





**ВОДА**







**солнце**



# ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ




























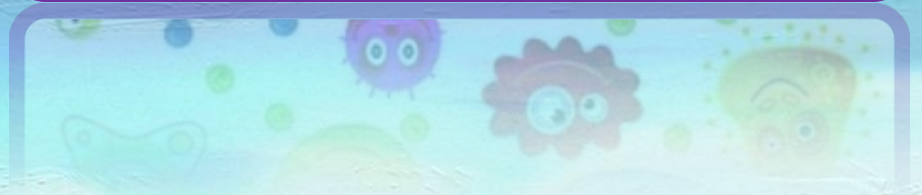
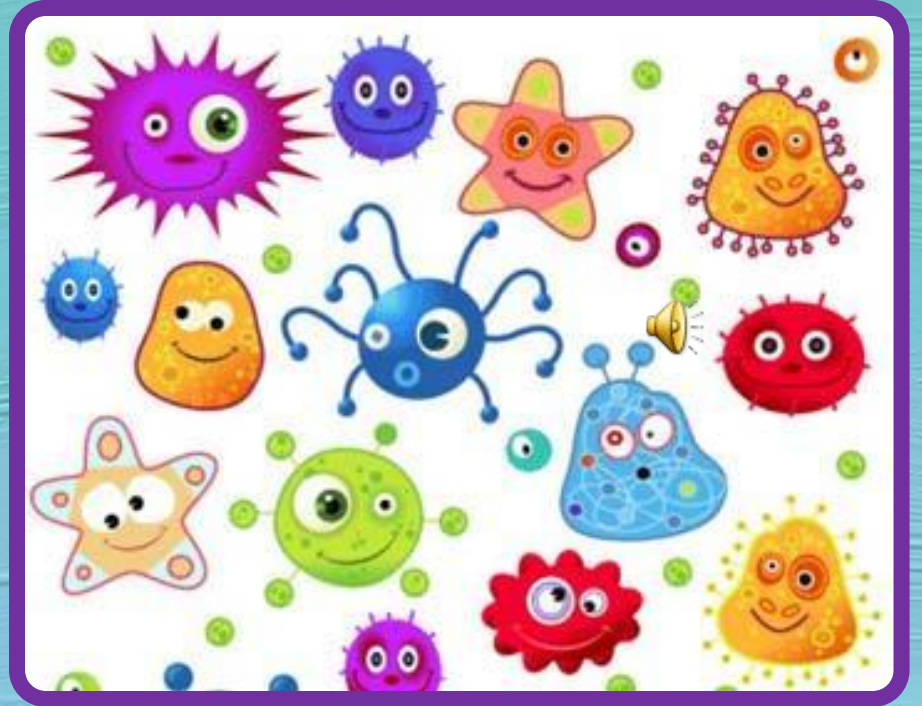
## *Дополни правила закаливания:*

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

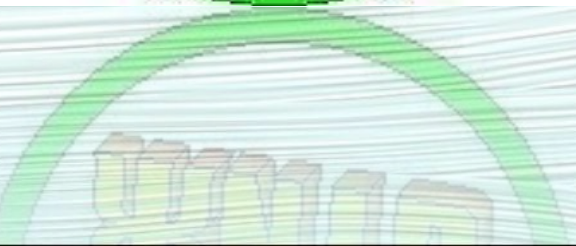
# Правила здорового образа жизни







**Тебе  
ЖИТЬ**



# КОНЕЦ



Сайт: «Школа АБВ»

<http://shkola-abv.ru>

Оформление: Елены Берюховой