

# ЗДОРОВ'Я І МИ.



Презентація підготовлена  
учнями **5 - А** класу  
Вільшанської загальноосвітньої  
школи  
I – III ступенів

2015 рік

**Під час виконання проекту ми  
знайшли відповіді на запитання:**

- Що сприяє фізичному розвитку дітей**
- Що необхідно робити для збереження зору**
- Правила догляду за зубами**
- Що треба робити для збереження слуху**
- Основні правила раціонального харчування ...**  
**і ще багато для себе цікавого**



# Народна мудрість

- ▣ Було б здоров'я, а щастя знайдеться.
- ▣ Здоров'я за гроші не купиш.
- ▣ Здоров'я – це найцінніше, що є в людині.
- ▣ Губити здоров'я – обкрадати себе.
- ▣ Ми цінуємо здоров'я, коли втрачаємо його.
- ▣ Здорові батьки – запорука здоров'я дітей.
- ▣ Живи як треба і лікаря не треба.
- ▣ Бути здоровим і мудрим – два блага у житті.



# Показники фізичного розвитку



# Що сприяє фізичному розвитку

- ▣ Особиста гігієна
- ▣ Дотримання режиму дня
- ▣ Ранкова зарядка
- ▣ Ігри на відкритому повітрі
- ▣ Загартовування
- ▣ Фізична праця



# Що необхідно робити для збереження зору

- Вмиватися вранці.
- Дивитися телевізор не 1-1,5 годин на день.
- Сидіти не ближче 3 м від телевізора.
- Не читати лежачи.
- Відстань від очей до тексту рекомендується 30-35 см.
- Зміцнювати очі, дивлячись на сонце, що сходить або заходить.
- Регулярно робити гімнастику для очей.



# Правила догляду за зубами

- Необхідно після кожного прийому їжі чистити зуби. І в обов'язковому порядку вранці і ввечері.
- Щітка повинна бути з прямими краями і мати невелику головку.
- Міняти зубну щітку потрібно кожен місяць.
- Запам'ятайте, коли ви чистите зуби, не смикайте різко щітку, ви можете пошкодити ваші ясна!
- Щоб очистити зуби в щілинах від каменю, використовуйте спеціальну нитку для зубів.
- Відвідуйте регулярно вашого стоматолога.





# Що необхідно робити для збереження слуху

- **Захищати вуха від сильного шуму.**
- **Захищати вуха від вітру.**
- **Не колупатися у вухах.**
- **Не сякатися сильно.**
- **Не допускати попадання води у вуха.**
- **Правильно чистити вуха і мити щодня.**
- **Щоранку розминати вушну раковину.**





# Основні правила раціонального харчування

- ▣ Їжу необхідно приймати 3 -4 рази на день.
- ▣ Сідати за стіл треба з відчуттям голоду.
- ▣ Їжу слід приймати в певні години.
- ▣ Під час їжі не слід дивитися телевізор, читати.
- ▣ Не можна переїдати!
- ▣ Не можна вживати дуже гарячу холодну їжу.
- ▣ Необхідно виключити з ужитку колу, фанту.
- ▣ Не забувайте про необхідність і корисність прийому фруктових та овочевих соків.



# Що необхідно робити для збереження постави

- ❑ Правильно сидіти за столом, на стільці.
- ❑ Не горбитися.
- ❑ Носити навчальні речі в ранці, на спині.
- ❑ При перенесенні тягарів потрібно рівномірно навантажувати руки.
- ❑ Спати на жорсткому ліжку з невисокою подушкою.
- ❑ Виконувати вправи по зміцненню м'язів тулуба.



# Профілактика плоскостопості

- ❑ Необхідно проводити загальне загартовування організму.
- ❑ Ходити не розводячи занадто широко носки стоп.
- ❑ Взуття повинне щільно стопу, мати невеликий каблук (1/14 довжини стопи).
- ❑ Корисна ходьба босоніж по м'якому ґрунті по нерівній поверхні
- ❑ Цьому ж сприяють ходьба босоніж по колоді, лазання по канату, вправи на рівновагу з опорою на одну ногу.



охоплювати  
невеликий каблук (1/14



**Якщо дотримуватись  
наведених порад  
можна зберегти здоров'я  
на довгі роки.**

