



# Здоровье и безопасность





# Организм

внутреннее строение  
тела человека

**ГОЛОВНОЙ МОЗГ**

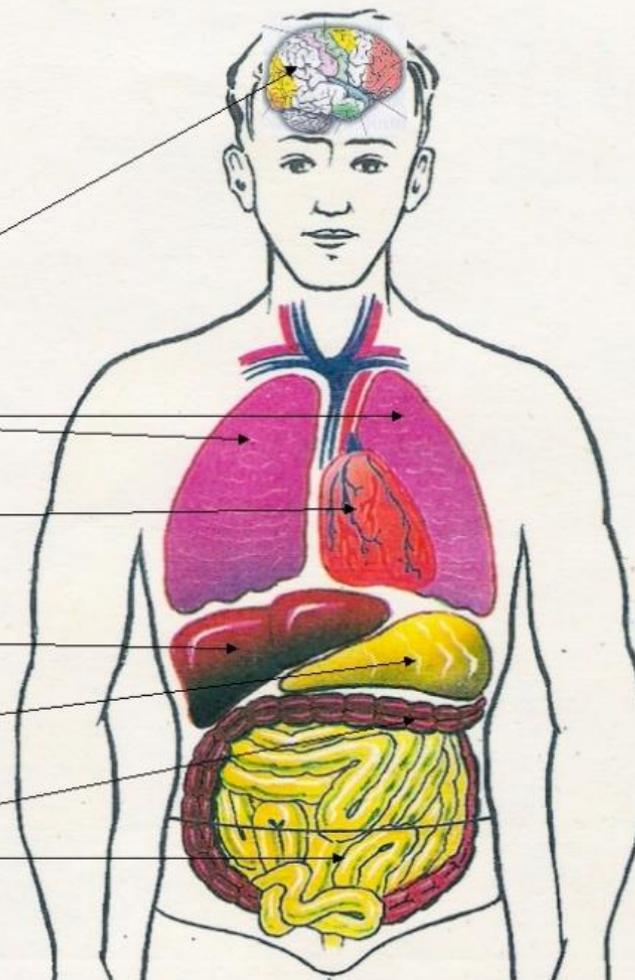
**ЛЁГКИЕ**

**СЕРДЦЕ**

**ПЕЧЕНЬ**

**ЖЕЛУДОК**

**КИШЕЧНИК**



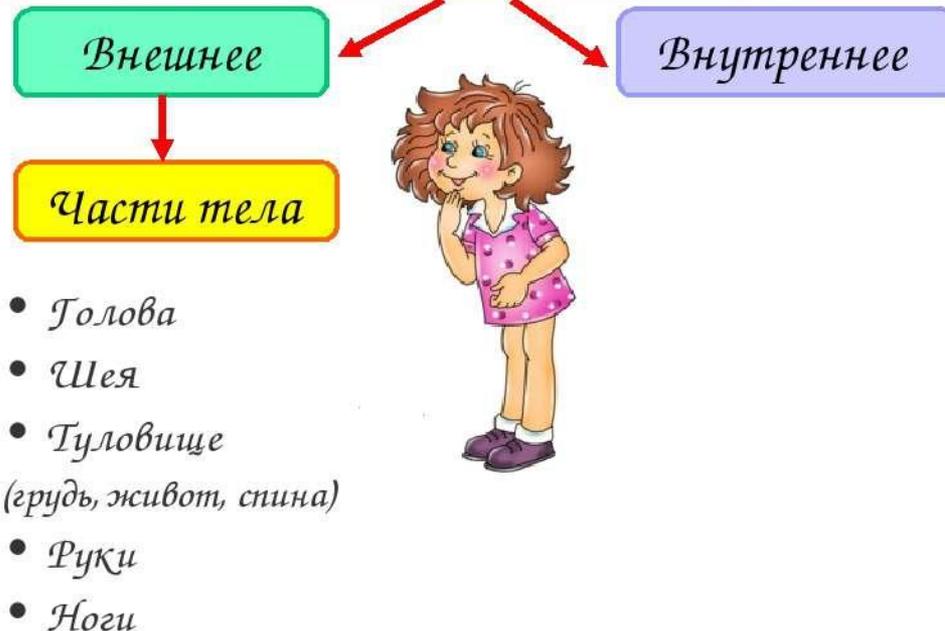


# Правило 1

- Познай самого себя



## Строение тела человека





# Помощники здоровья

- Гигиена
- Режим дня
- Питание
- Спорт



# Правило 2

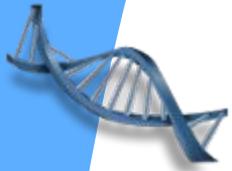
- **Содержи в чистоте тело, одежду, жилище**





# Режим дня

- Подъем - 7-00
- Завтрак – 7-30
- Начало занятий в школе – 8-00
- Окончание занятий в школе – 13-00
- Обед – 13-30
- Отдых после школы – 14-00-16-00
- Полдник – 16-30
- Выполнение домашних заданий – 17-00-18-30
- Ужин – 19-00
- Вечерний отдых – 19-30-21-00
- Отход ко сну – 21-30
- Ночной сон – 22-00 – 7-00



# Правило 3

- **Помни твёрдо, что режим людям всем необходим**





# Правило 4

- **Правильно питайся**





# Правило 5

- **Люди с самого рождения жить не могут без движения**





# Физкультминутка





# Домашние опасности

**Острые, колющие  
и режущие  
предметы**

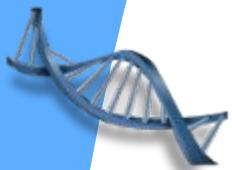
**Лекарства и  
бытовая химия**



**Электроприборы**

**Окно и балкон**

**Газ**



# Электроприборы





# Действия при пожаре

- Немедленно нужно позвонить по телефону на номер **01** (если сотовый, то набрать **101**);
- Немедленно покинуть помещение;
- Иногда удастся погасить огонь, накрыв горящий предмет плотным одеялом, т.к. огонь не может гореть без доступа воздуха



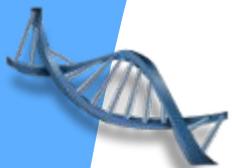
# Лесные опасности





# Лесные опасности





# Лесные опасности





# Лесные опасности





# Правила поведения на воде

- Купайтесь только под присмотром ,,,
- Не плавайте в ... Там могут быть опасные подводные течения;
- Не купайтесь в очень ... воде. От холода может быть судорога;
- Купайтесь не в одиночку, а с ..., чтобы быть на виду;
- Купайтесь только в ... водоёмах. Плавание в грязной воде опасно для здоровья;
- В море не заплывайте за ...
- Не купайтесь в море в .... Высокие волны очень опасны



# Правило 6

- **Соблюдай безопасность дома, на улице, на дороге, в лесу, на воде**



# Соблюдай эти правила!

- Познай самого себя;
- Содержи в чистоте тело, одежду, жилище;
- Помни твёрдо, что режим людям всем необходим;
- Правильно питайся;
- Люди с самого рождения жить не могут без движения;
- Соблюдай безопасность дома, на улице, на дороге, в лесу, на воде