

ПРОЕКТ



«ЗДОРОВАЯ ШКОЛА»

ОРГАНИЗАТОРЫ  
ПРОЕКТА:



Управление по образованию  
Администрации г. Тюмени

Департамент образования  
Администрации г. Тюмени

Управление по спорту  
и молодежным вопросам  
Администрации г. Тюмени

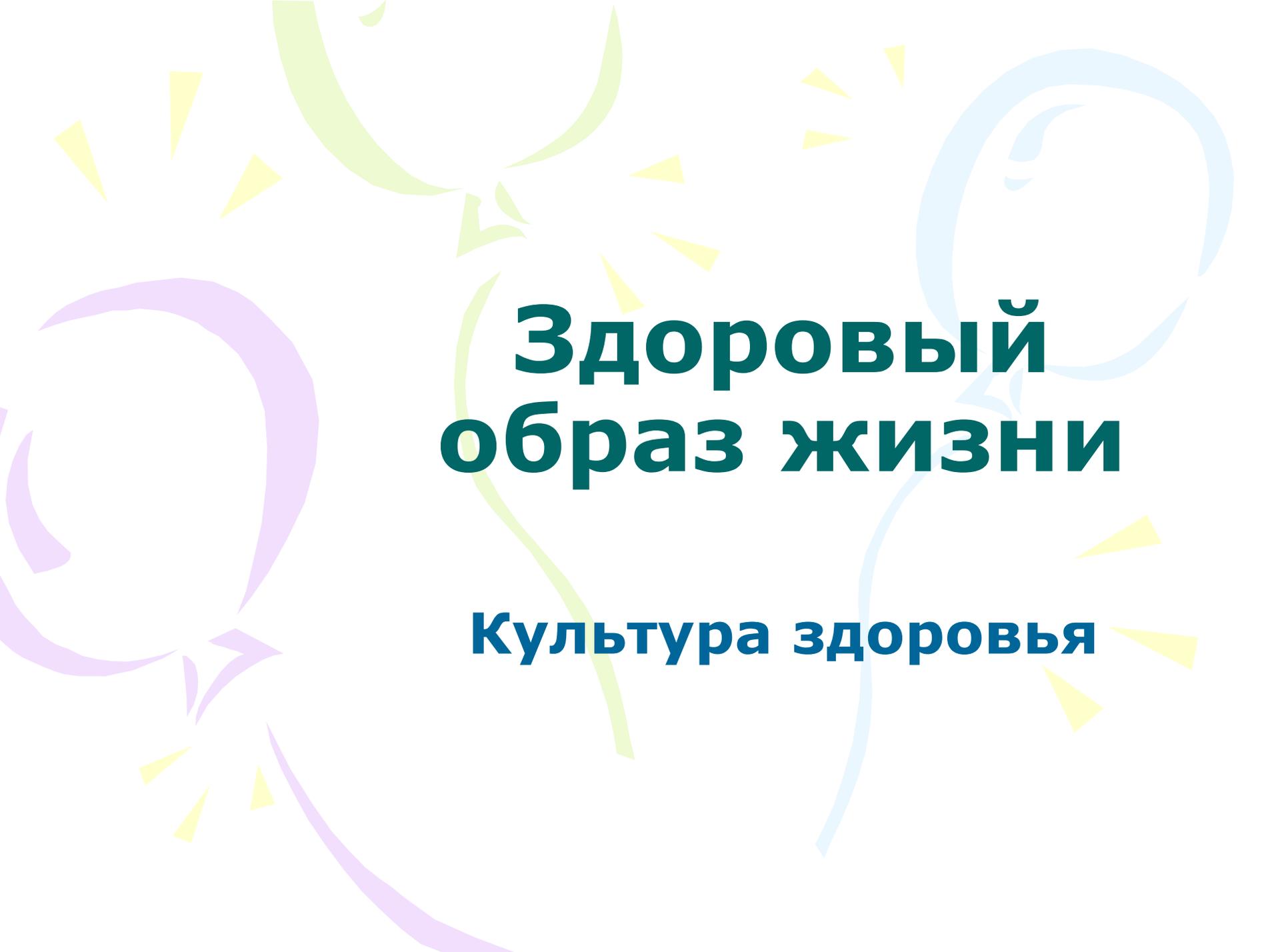


Тюменская областная  
администрация

Управление по развитию  
и поддержке малого и среднего  
бизнеса Администрации  
г. Тюмени



Сеть школ «Здоровая»



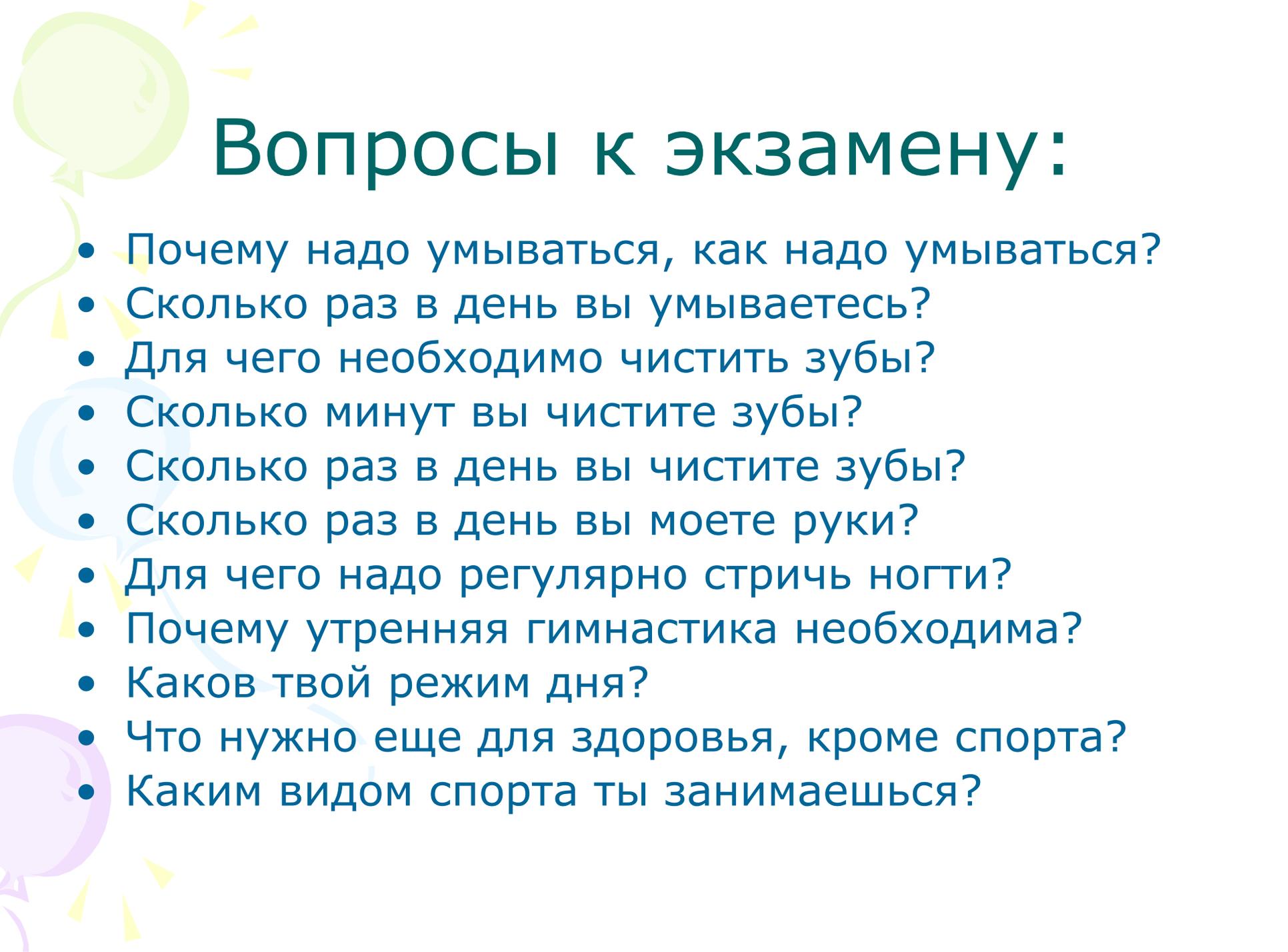
# **Здоровый образ жизни**

**Культура здоровья**

A decorative graphic on the left side of the page features three balloons in shades of green, light blue, and purple, with yellow streamers and triangular confetti scattered around them.

Общество

**«Друзей  
чистоты»**



# Вопросы к экзамену:

- Почему надо умываться, как надо умываться?
- Сколько раз в день вы умываетесь?
- Для чего необходимо чистить зубы?
- Сколько минут вы чистите зубы?
- Сколько раз в день вы чистите зубы?
- Сколько раз в день вы моете руки?
- Для чего надо регулярно стричь ногти?
- Почему утренняя гимнастика необходима?
- Каков твой режим дня?
- Что нужно еще для здоровья, кроме спорта?
- Каким видом спорта ты занимаешься?

# Выполняй режим дня!

Нам советуют врачи

Час, когда учить стихи.

Есть и пить, играть, гулять.

Бегать и ложиться спать.

Все вы знаете, друзья:

Это – распорядок дня.

То есть, попросту, режим

Нужен детям и большим,

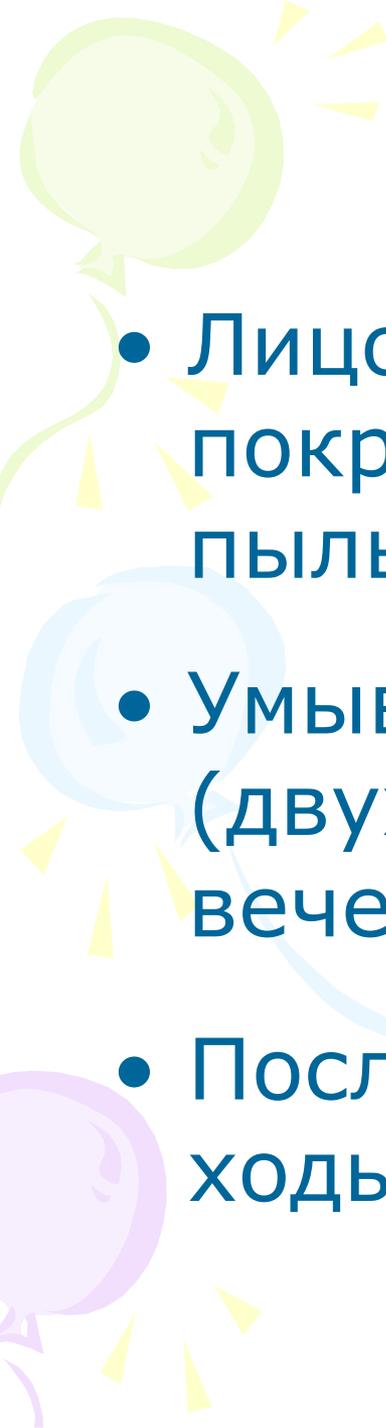
Чтоб здоровье укрепить,

Все успеть и умным быть.

# Что мы делаем каждое утро?

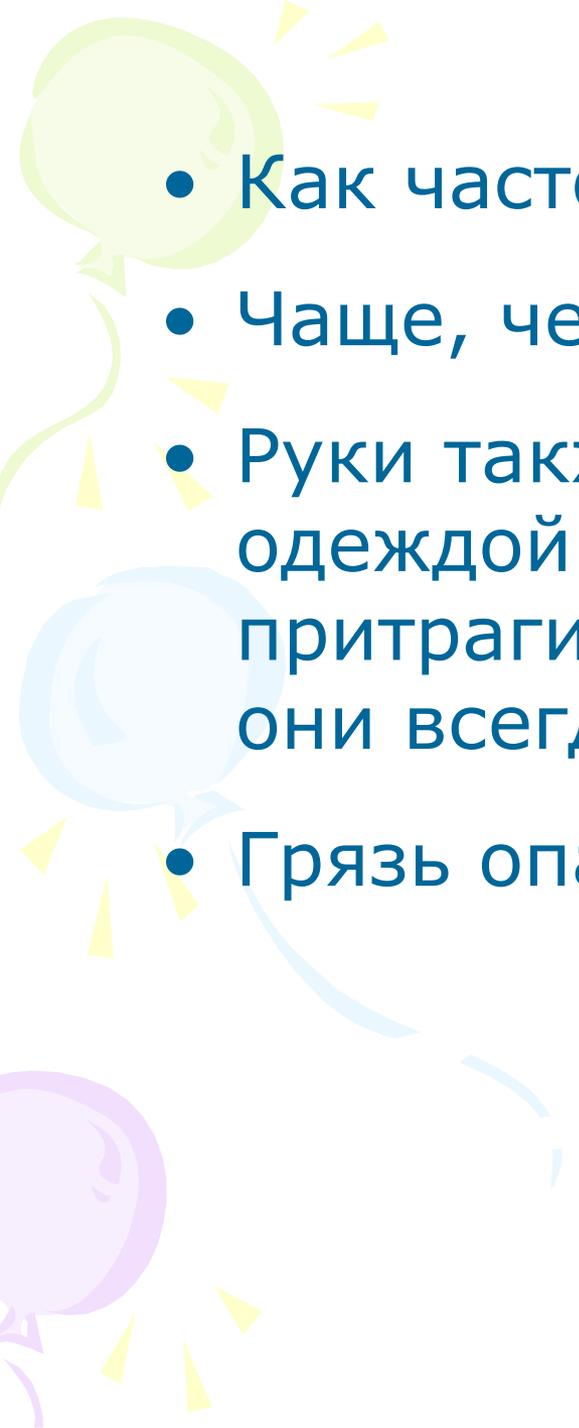
- Умываемся
- Чистим зубы
- Моемся под душем, в ванне с мочалкой.
- Моем голову шампунем.
- Расчесываемся

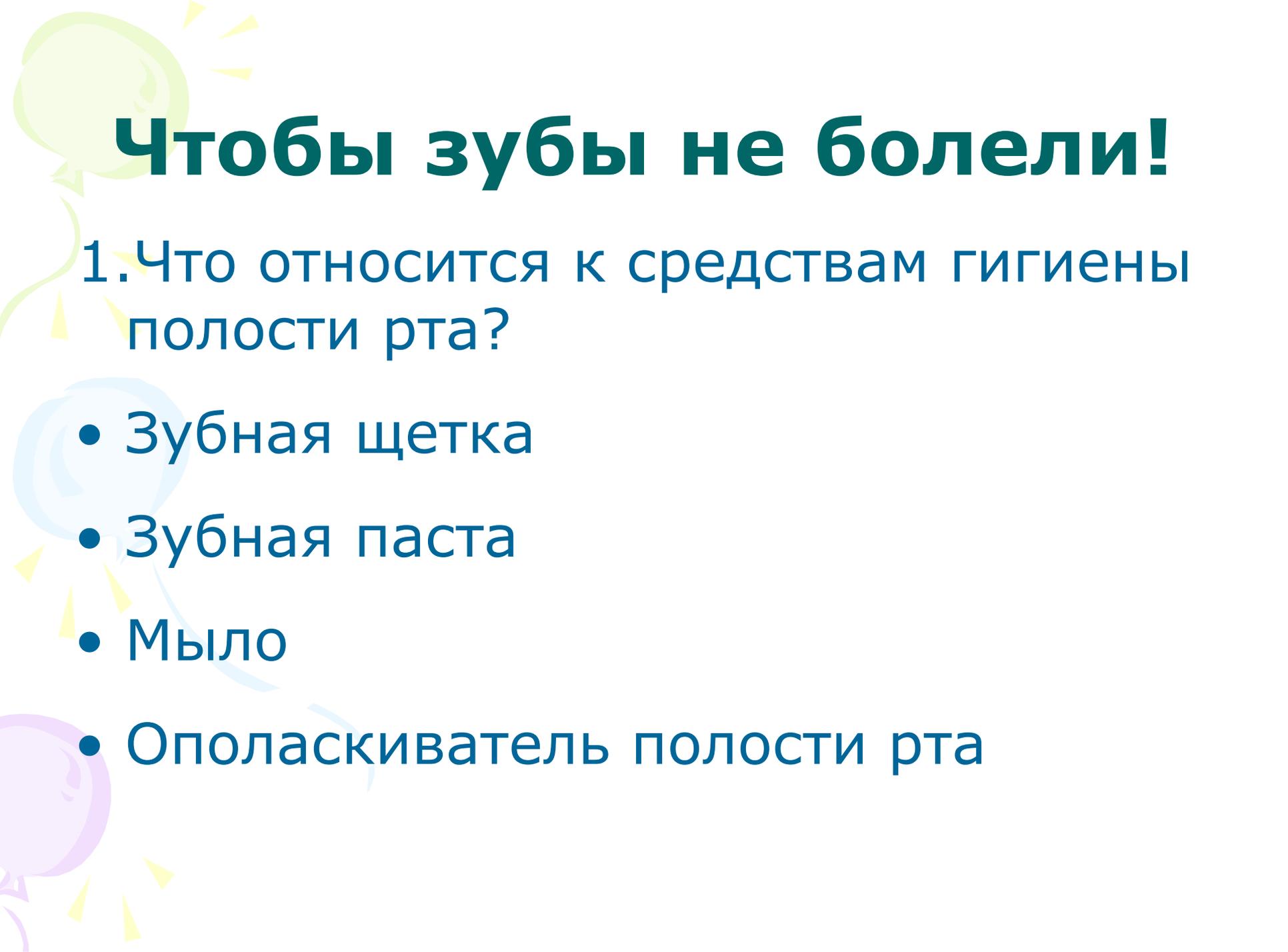




# Умывание.

- Лицо, уши, шея одеждой не покрыты. Они быстро загрязняются пылью.
- Умываться надо ни менее 2-х (двух) раз в день (утром и вечером).
- После некоторых игр, работ, ходьбы по пыльной дороге.

- 
- Как часто мы моем руки?
  - Чаще, чем лицо, или реже? Почему?
  - Руки также как и лицо не покрыты одеждой. Руками мы работаем, играем, притрагиваемся к разным предметам, они всегда загрязняются.
  - Грязь опасна для здоровья!



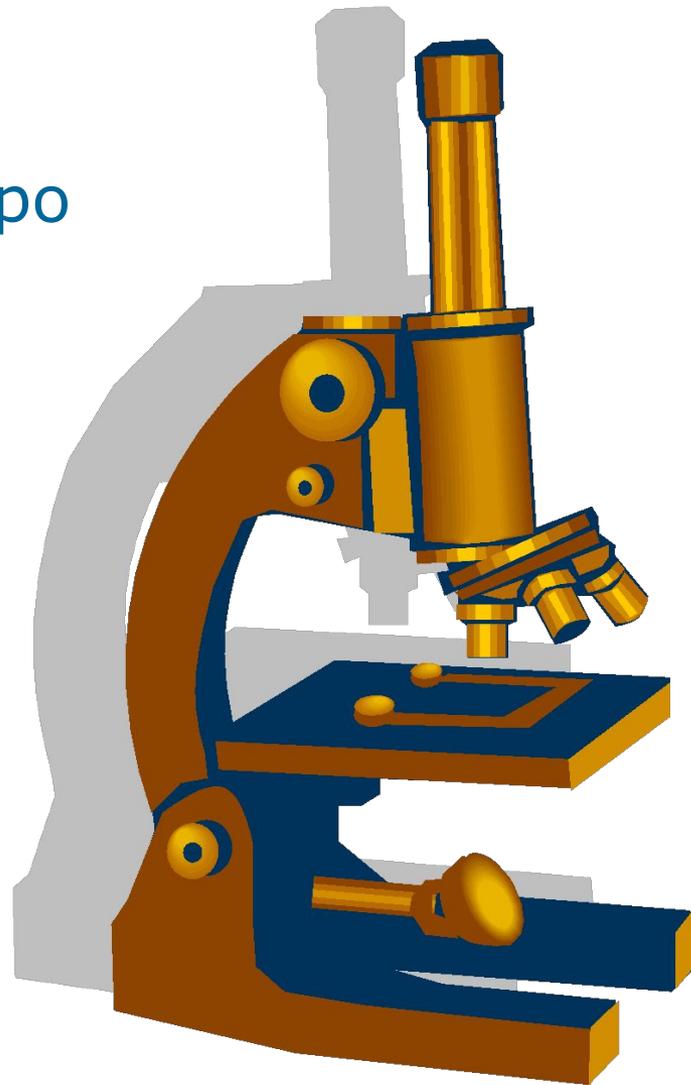
# Чтобы зубы не болели!

1. Что относится к средствам гигиены полости рта?

- Зубная щетка
- Зубная паста
- Мыло
- Ополаскиватель полости рта

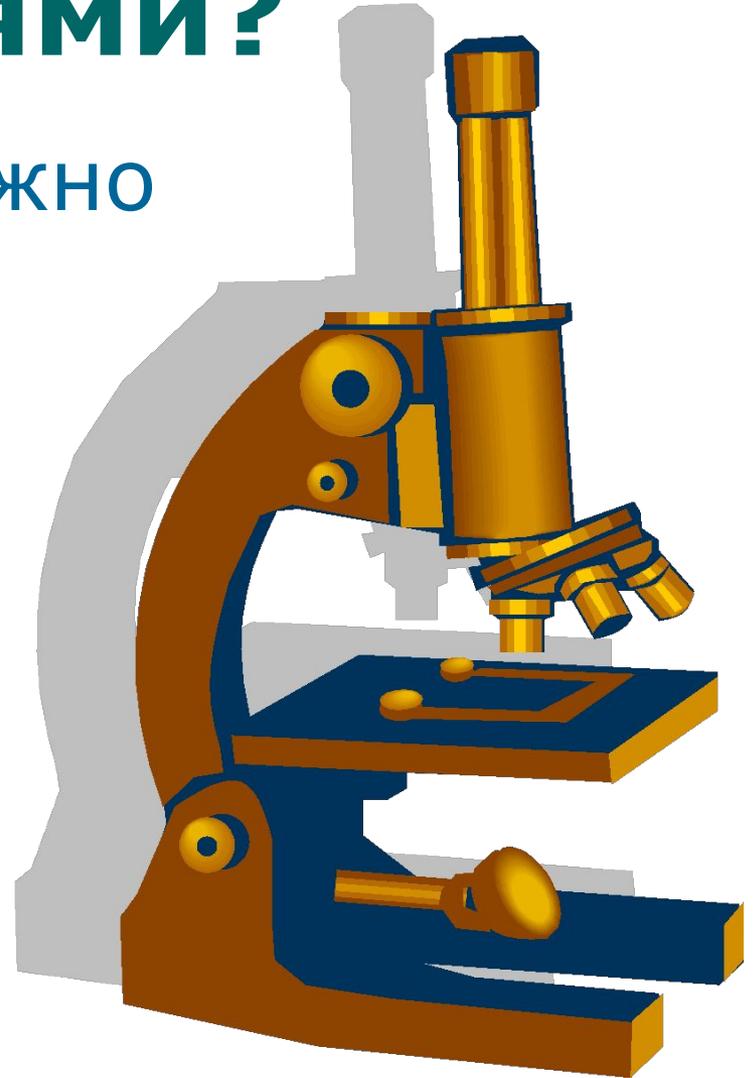
# Уход за ногтями.

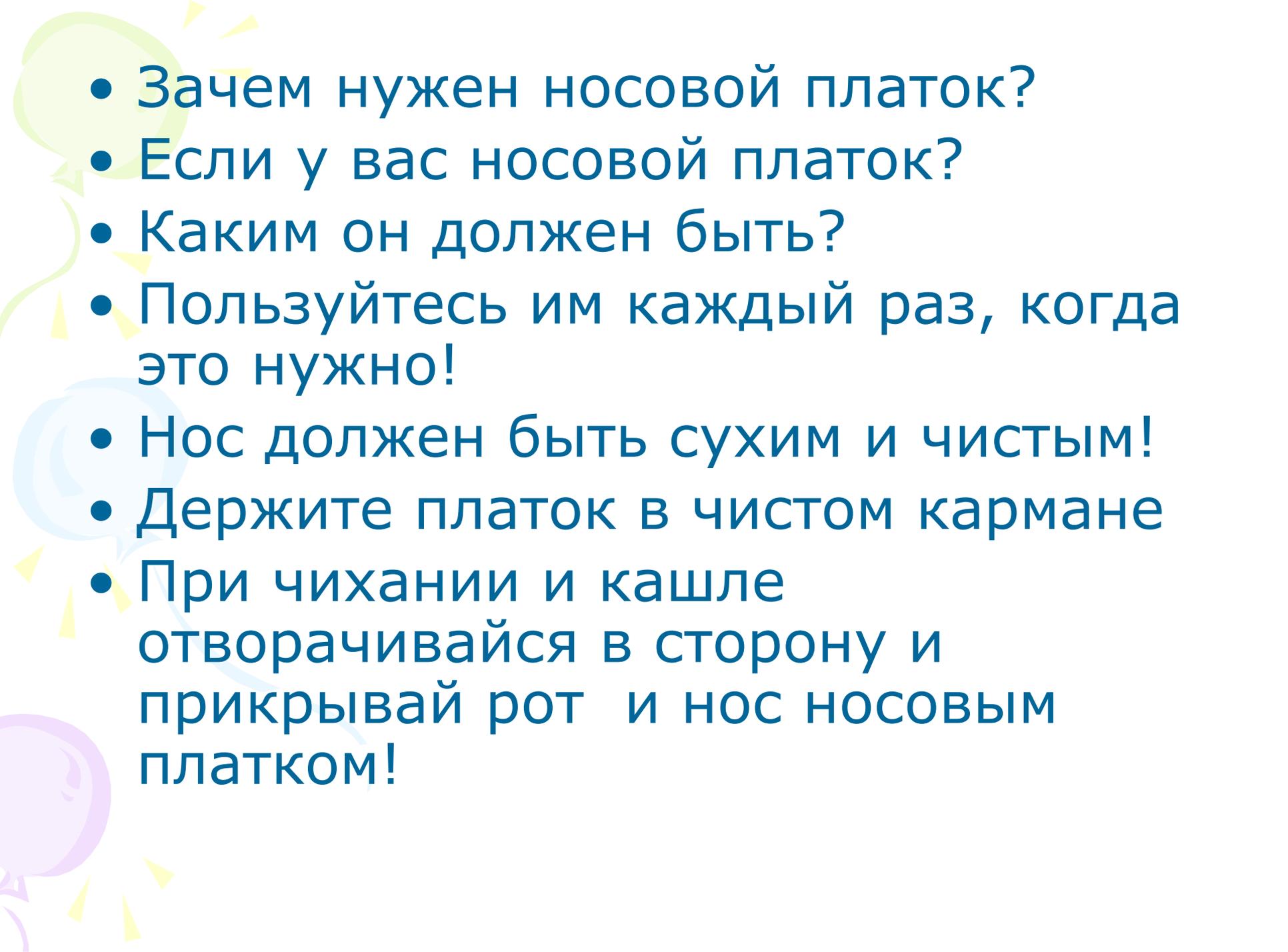
- Стригите коротко ногти.
- Под длинными ногтями быстро собирается много грязи.  
Для мытья ногтей пользуйся щеткой.

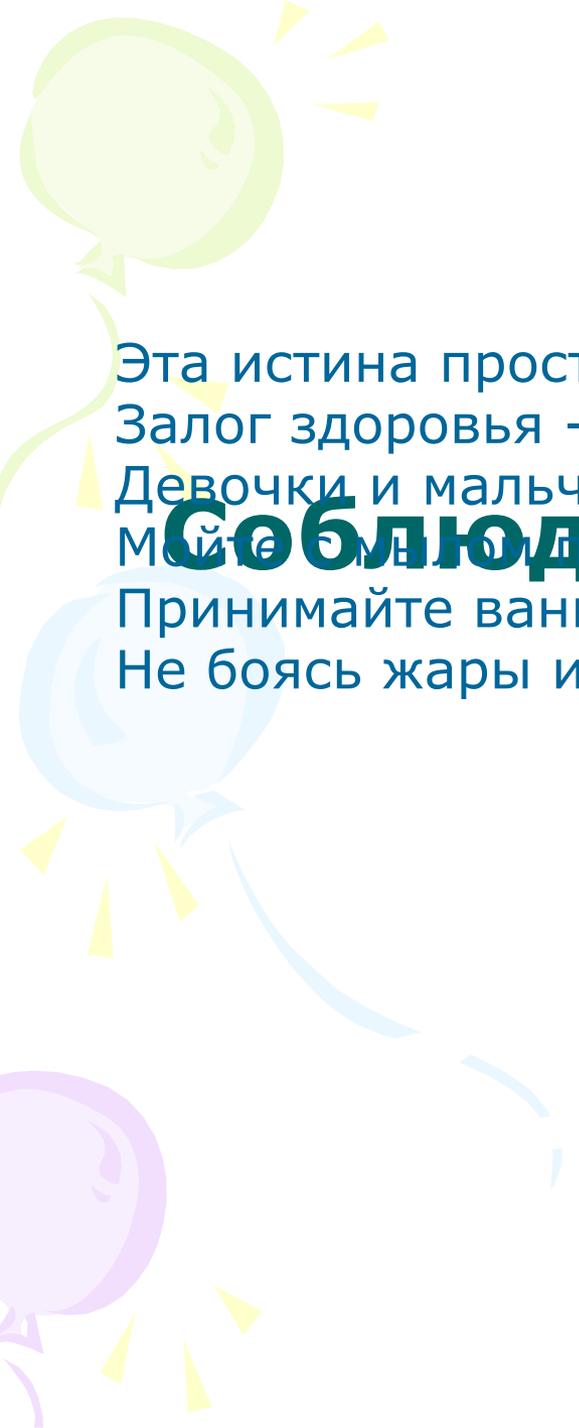


# Почему опасна грязь под ногтями?

- Под микроскопом можно увидеть много болезнетворных микробов и глистов.



- 
- Зачем нужен носовой платок?
  - Если у вас носовой платок?
  - Каким он должен быть?
  - Пользуйтесь им каждый раз, когда это нужно!
  - Нос должен быть сухим и чистым!
  - Держите платок в чистом кармане
  - При чихании и кашле отворачивайся в сторону и прикрывай рот и нос носовым платком!



Эта истина проста:  
Залог здоровья – чистота.  
Девочки и мальчишки!  
Мойте мыло и давайчики,  
Принимайте ванну, душ.  
Не бойсь жары и стуж

## **Соблюдай правила гигиены!**

Следуйте не слепо моде –  
Аккуратно и удобно.

Вот тогда и будет модно.  
Если чистый ты, опрятный,  
На тебя смотреть приятно.  
Хочется с тобой общаться  
И, конечно, улыбаться.  
Никакой микроб тогда  
Уж не сделает вреда

● **Сколько  
часов вы  
спите?**





• **Детям надо  
спать ни менее  
10 часов!**

# • Сколько времени вы проводите за компьютером?

(за играми?)

(у телевизора?)

- Дети 10-15 мин.
- Взрослые 1 час.
- Делаете ли вы гимнастику для глаз?



- Какое должно быть расстояние до компьютера?

45-50 см (вытянутая рука)

- Как должен быть установлен компьютер?

Чуть ниже уровня глаз, так чтобы не было бликов от освещения.

- Сколько раз вы проветриваете помещение, для чего?

Через 2-3 часа, чтобы воздух был свежим!

- Делаете ли вы гимнастику для глаз?

Обязательно, чтобы глаза отдохнули!!!

фрукты  
и овощи

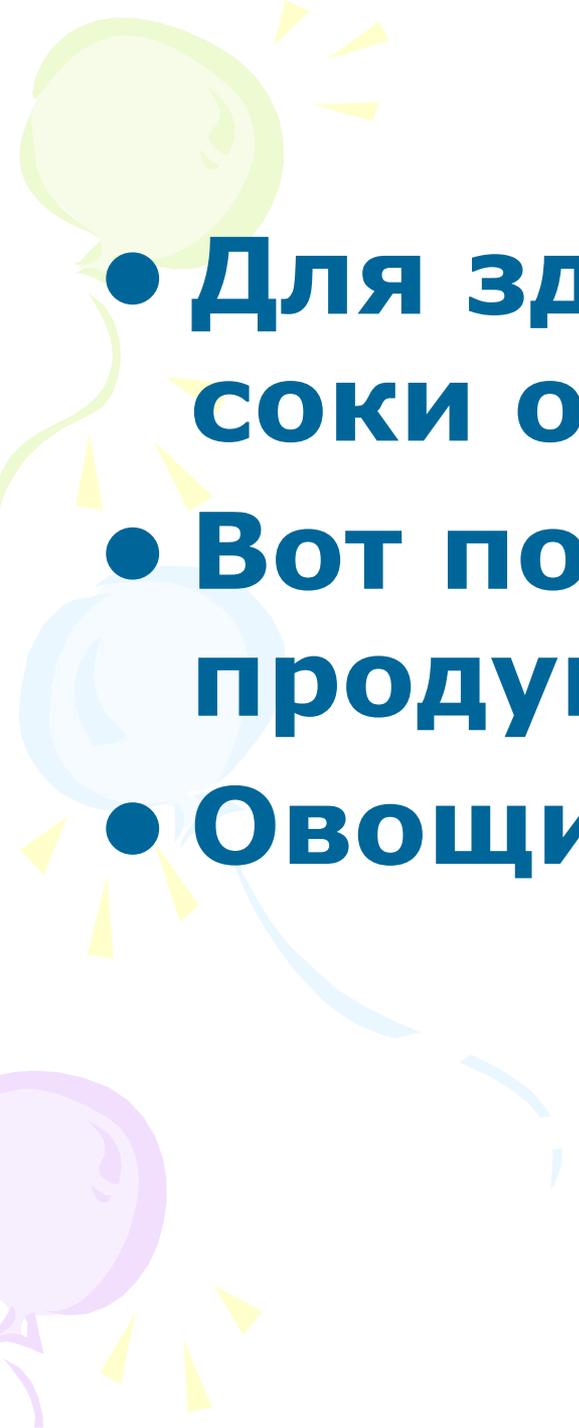
хлеб, картофель,  
рис, макароны



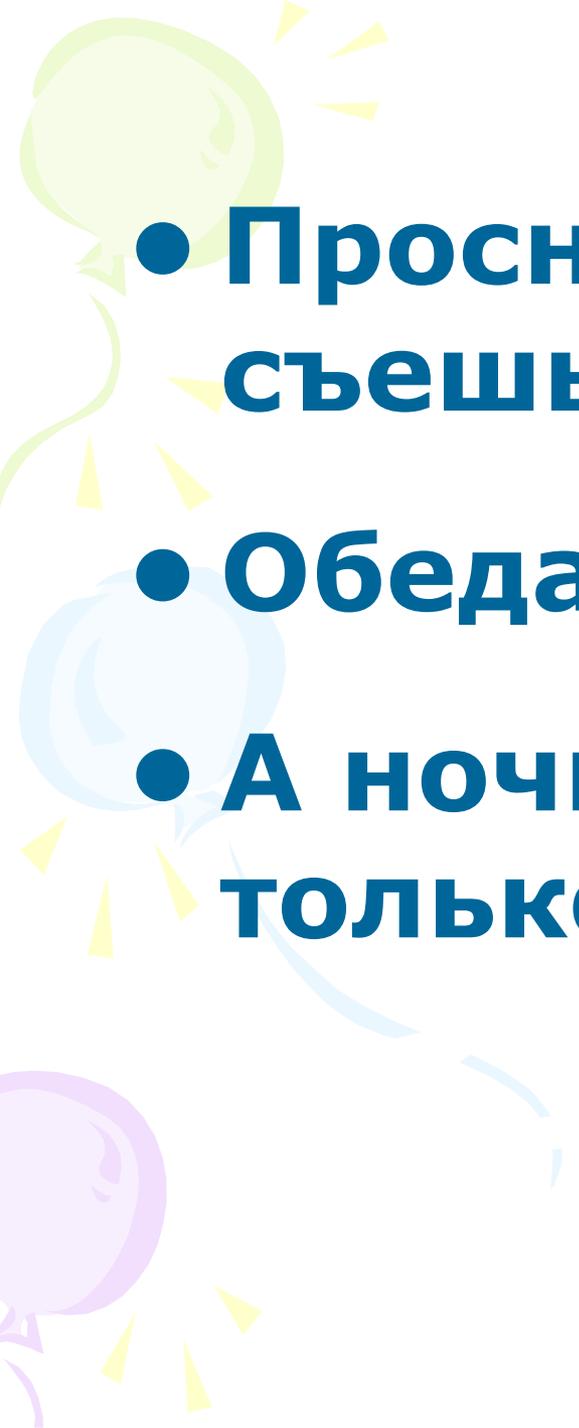
мясо, рыба,  
яйца, бобовые

молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара

- 
- **Для здоровья хороши соки овощей и фруктов!**
  - **Вот полезные продукты!**
  - **Овощи и фрукты!**



- 
- **Проснулись утром,  
съешьте завтрак.**
  - **Обедать надо на обед!**
  - **А ночью кушать –  
только вред!**

# Правильно питайся!

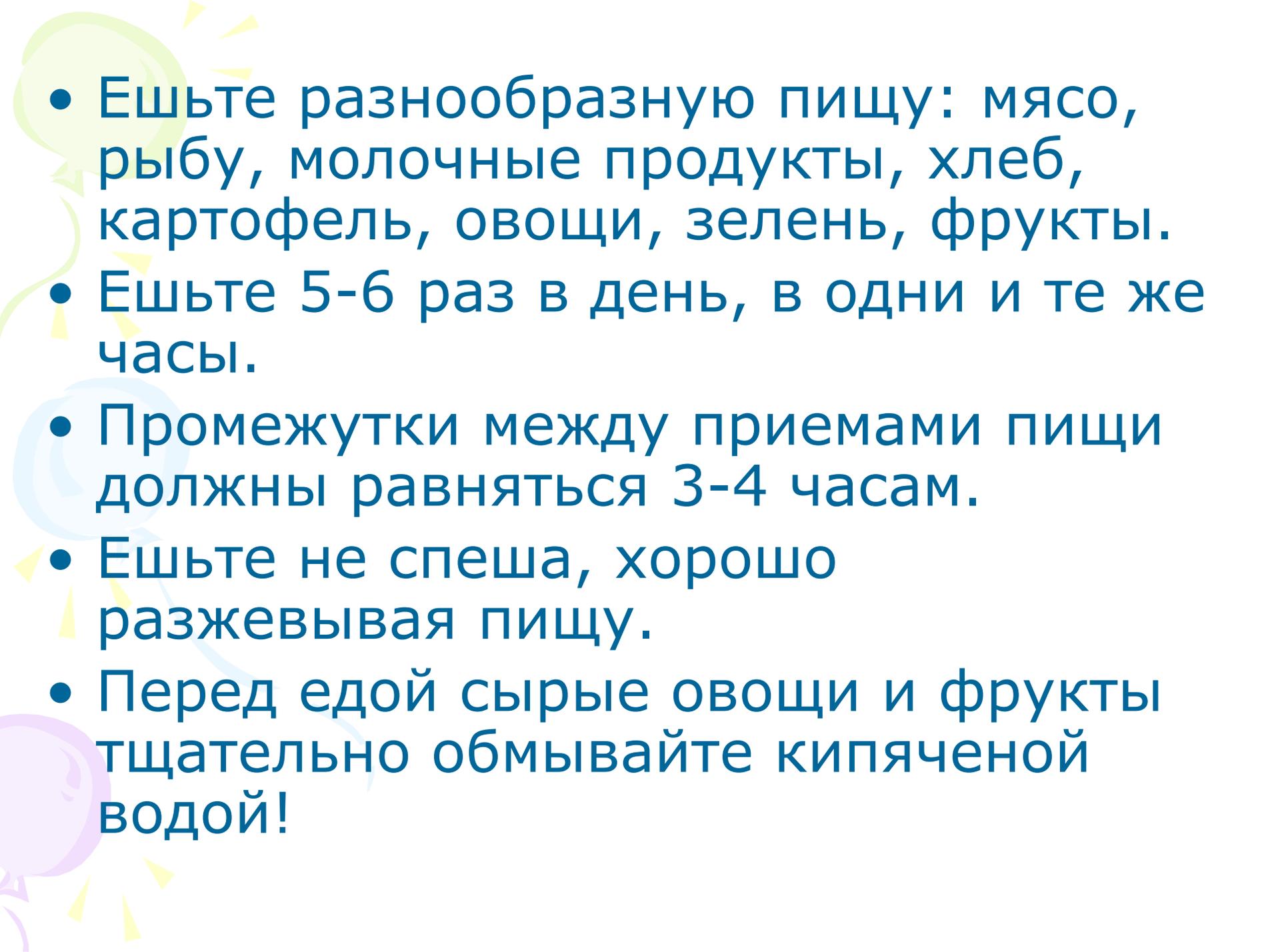
Я люблю покушать сладко.  
Чипсы, торт и шоколадка –  
Вот отличная еда!  
Так питался бы всегда,  
Запивал бы кока – колой,  
Был довольный и веселый.  
И зачем бабуля наша  
Мне на завтрак варит кашу?  
Суп – в обед, дает творог...  
Ладно б с вишнями пирог.  
Нет, пирог лишь в воскресенье.  
Вот такое невезенье!

Но пошел я как – то в гости  
К другу, Новикову Косте.  
Ел там то, что сам хотел,  
И, в итоге заболел.  
Как схватило мне живот!  
Виноваты чипсы, торт,  
Кока – кола, шоколад.  
Я, ребята, сам не рад,  
И теперь вам мой совет:  
Ешьте суп и винегрет.  
То, чем кормят в школе, дома –  
Все и вкусно, и здорово!  
Чтоб с болезнями не знаться,  
Нужно правильно питаться!

# Полезные советы

- Ешьте за столом, но не на ходу.
- Не разговаривай во время еды.
- **Вспомни закон простой - руки мой перед едой!!!**



- 
- Ешьте разнообразную пищу: мясо, рыбу, молочные продукты, хлеб, картофель, овощи, зелень, фрукты.
  - Ешьте 5-6 раз в день, в одни и те же часы.
  - Промежутки между приемами пищи должны равняться 3-4 часам.
  - Ешьте не спеша, хорошо разжевывая пищу.
  - Перед едой сырые овощи и фрукты тщательно обмывайте кипяченой водой!

**Детям  
маленького  
роста.**

**Вырасти легко  
и просто.**

**Надо есть  
морковку,  
фрукты.**





# В школе не шуми и не бегай!

В школе шумно мы играли  
В коридоре, а не в зале  
Педагог из класса вышел  
И сказал нам: «Дети, тише!  
Что за крики? Что случилось?  
У меня доска свалилась.  
Вы от шума не устали?  
Ведь от шума, ребяташки,  
Все болят, даже книжки!»  
Прав учитель, в самом деле.  
Мы охрипли и вспотели,  
А Церковникова Алла

Мне чуть слышно прошептала:  
«Ой, я кажется, оглохла».  
Шумно – это очень плохо!

Ура! Перемена! Мы все за порог  
Я мчался, почти, как соседский  
щенок,  
Когда его утром выводят гулять.  
Мне тоже охота бежать и скакать  
От стенки до стенки, потом в туалет,  
А дальше по лестнице с другом – в  
буфет  
Но, вот неудача – я вдруг на полу  
И, что же случилось, никак не пойму:  
Болит голова и рука, и спина.  
И только моя в этом травме вина!  
Теперь с переломами дома лежу,  
Гулять не хожу, лишь в окошко  
гляжу.  
Печальный мой опыт вам скажет,  
друзья:  
«Носиться по школе: конечно,  
нельзя!»

● **Каким**

**видом**

**спорта**

**вы**

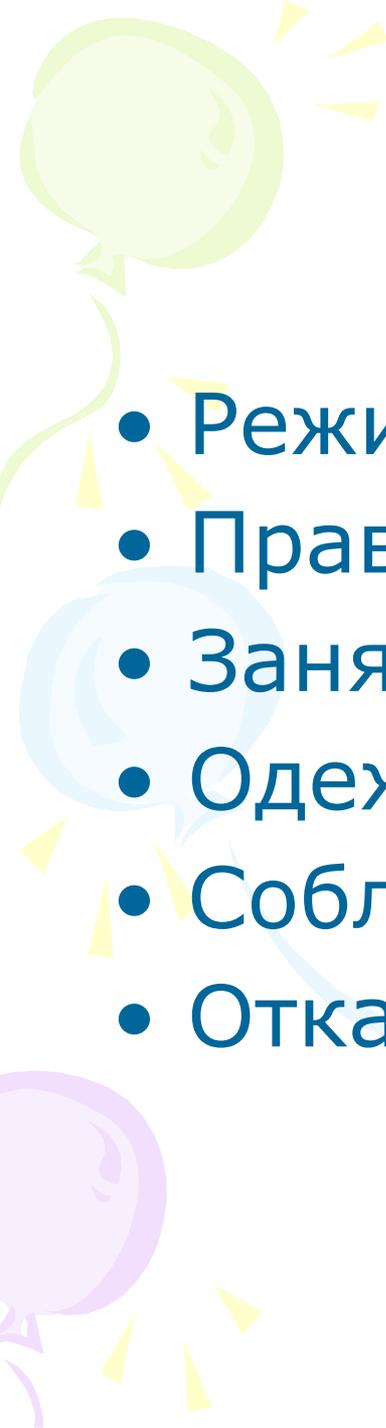
**занимаетесь?**





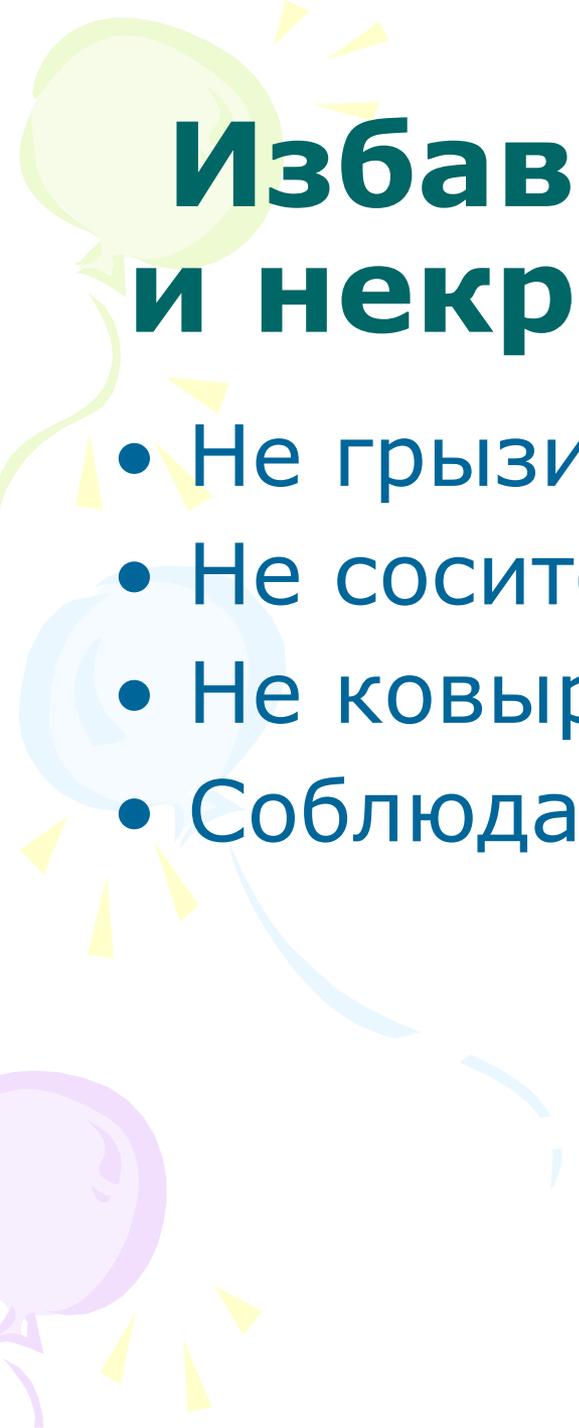
- **Давайте скажем,  
что такое здоровый  
образ жизни?**

- **Как вы думаете?**



# **Здоровый образ жизни – это:**

- Режим дня.
- Правильное питание.
- Занятия спортом.
- Одежда по сезону.
- Соблюдение правил гигиены.
- Отказ от вредных привычек.



# Избавьтесь от вредных и некрасивых привычек

- Не грызите ногти.
- Не сосите пальцы.
- Не ковыряйте в носу.
- Соблюдайте чистоту.