

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

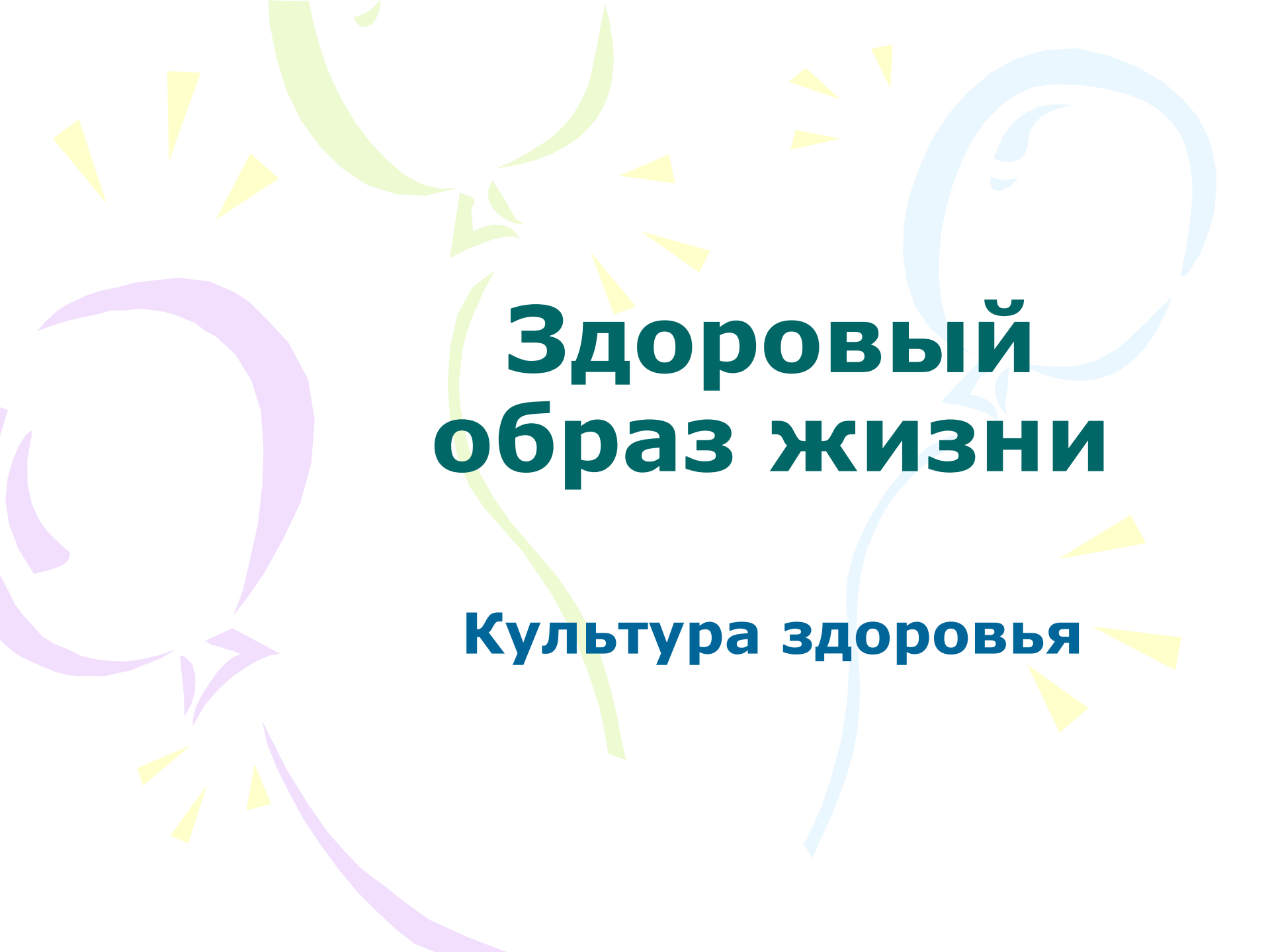


Тюменский региональный  
департамент образования

Управление образования г. Тюмени  
в сфере дополнительного  
образования детей  
и молодежи  
г. Тюмени



Сеть школ «Здоровая школа»

The background features several large, stylized, overlapping swirls in shades of purple, green, and light blue. Interspersed among these swirls are numerous small, yellow, triangular shapes that resemble rays of light or confetti, scattered across the white background.

# **Здоровый образ жизни**

**Культура здоровья**

A decorative graphic on the left side of the page features three balloons in shades of light green, light blue, and light purple. Each balloon is attached to a thin, wavy streamer. Small, yellow, triangular shapes are scattered around the balloons, resembling confetti or streamer tassels.

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?

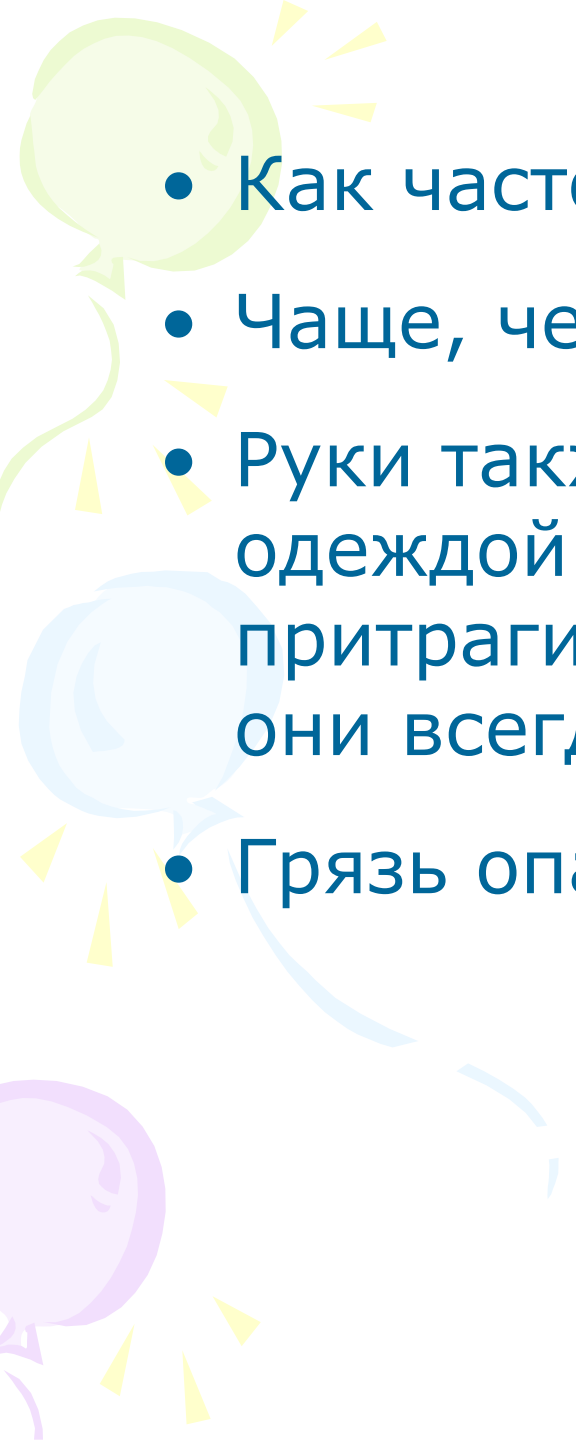
- Умываемся
- Чистим зубы
- Моемся под душем, в ванне с мочалкой.
- Моем голову шампунем.
- Расчесываемся





# 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!





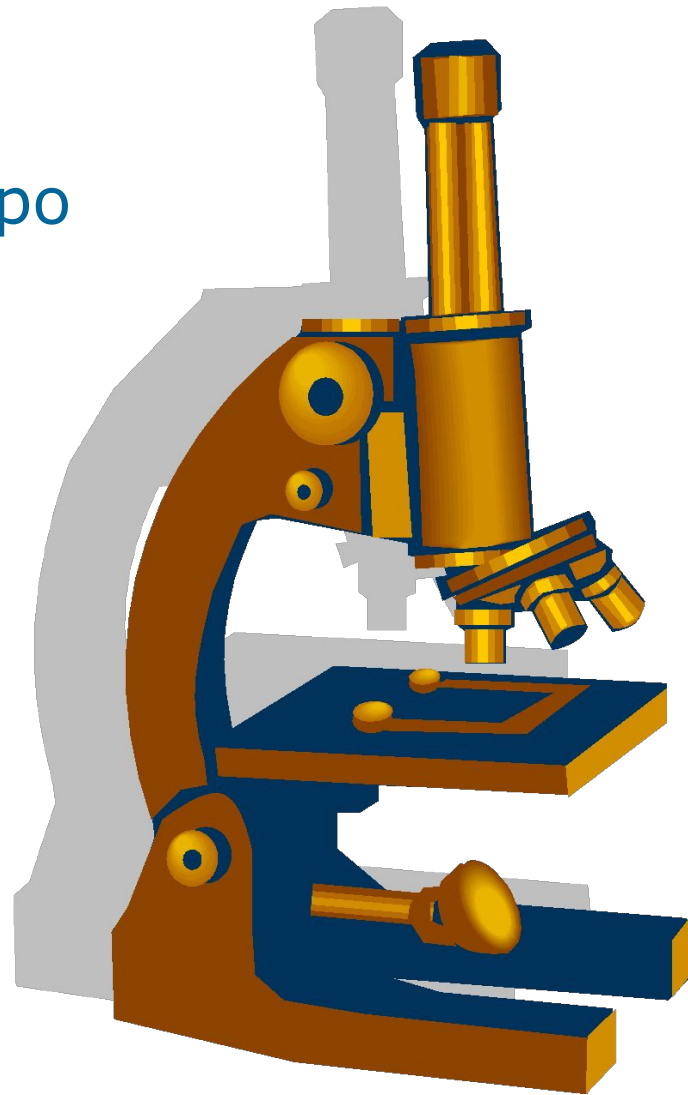
# Чтобы зубы не болели!

1. Что относится к средствам гигиены полости рта?

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

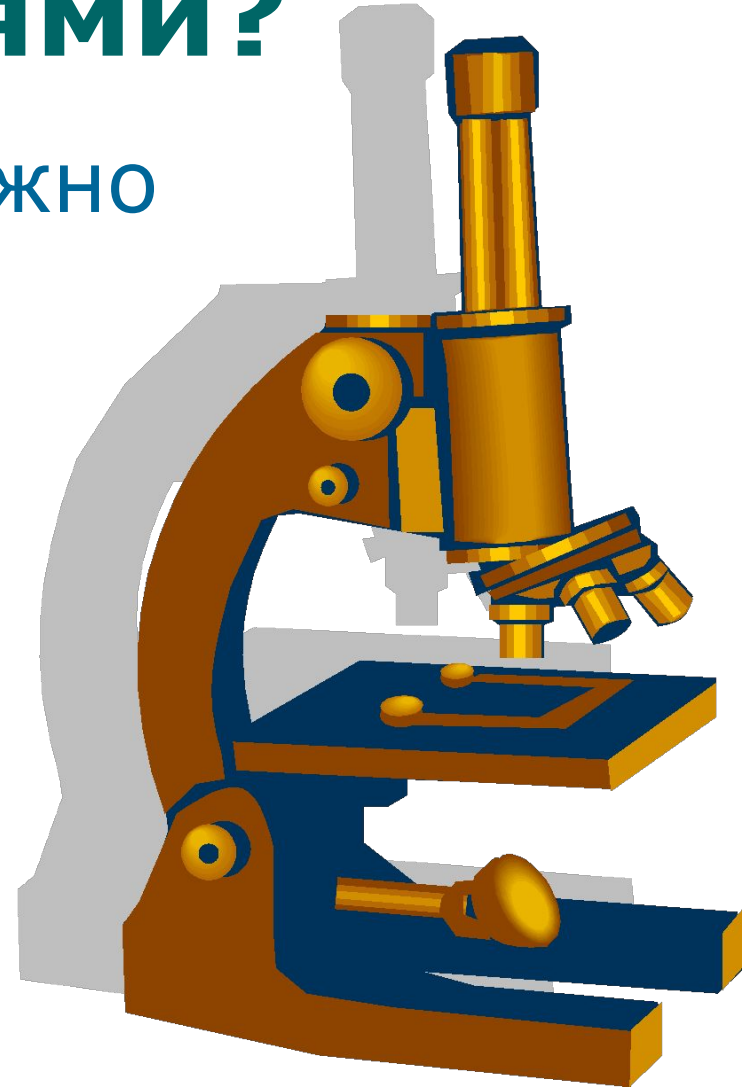
# Уход за ногтями.

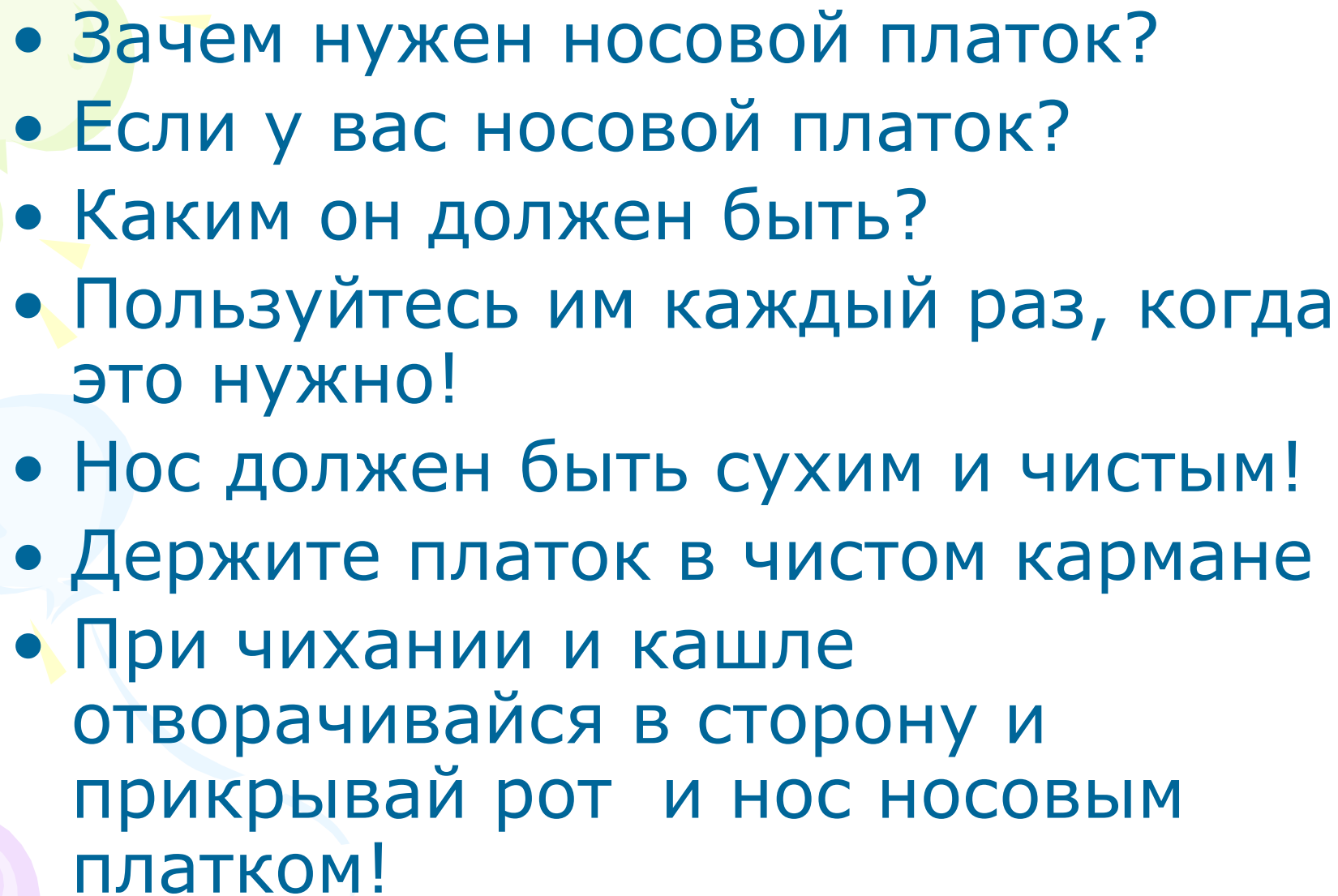
- Стригите коротко ногти.
- Под длинными ногтями быстро собирается много грязи.  
Для мытья ногтей пользуйся щеткой.

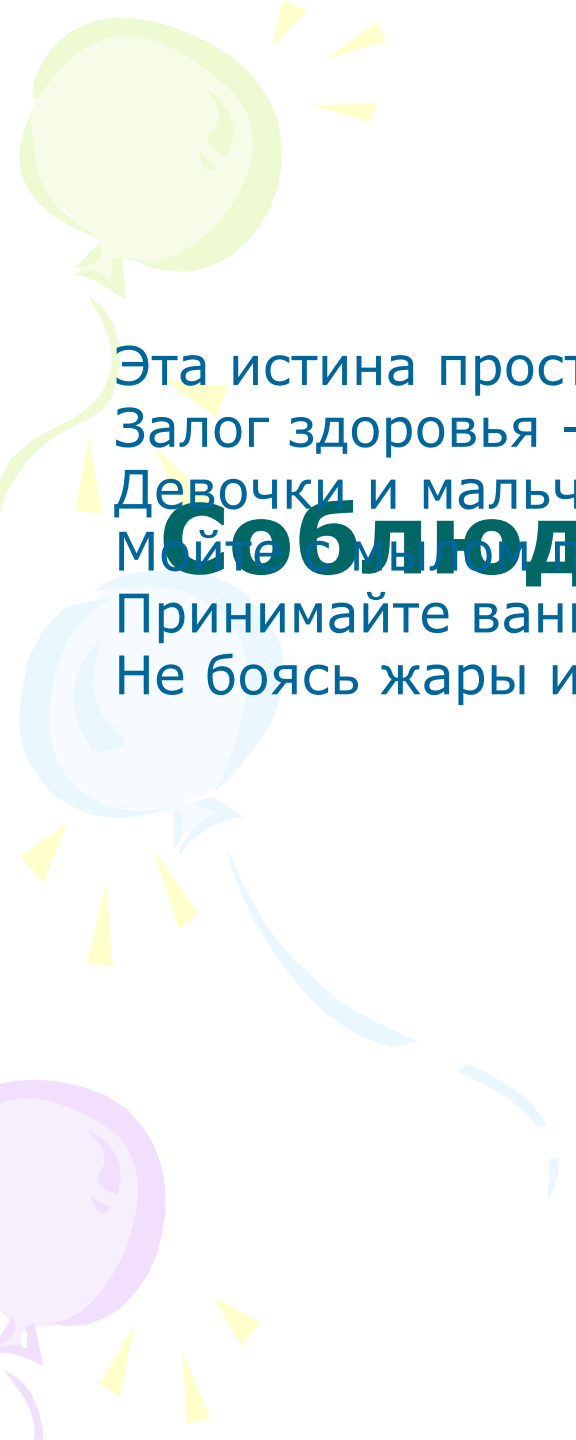


# Почему опасна грязь ПОД НОГТЯМИ?

- 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?**



A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. Each balloon is attached to a thin, wavy streamer and has several small, yellow, triangular shapes radiating from it, resembling confetti or light rays.

**• 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

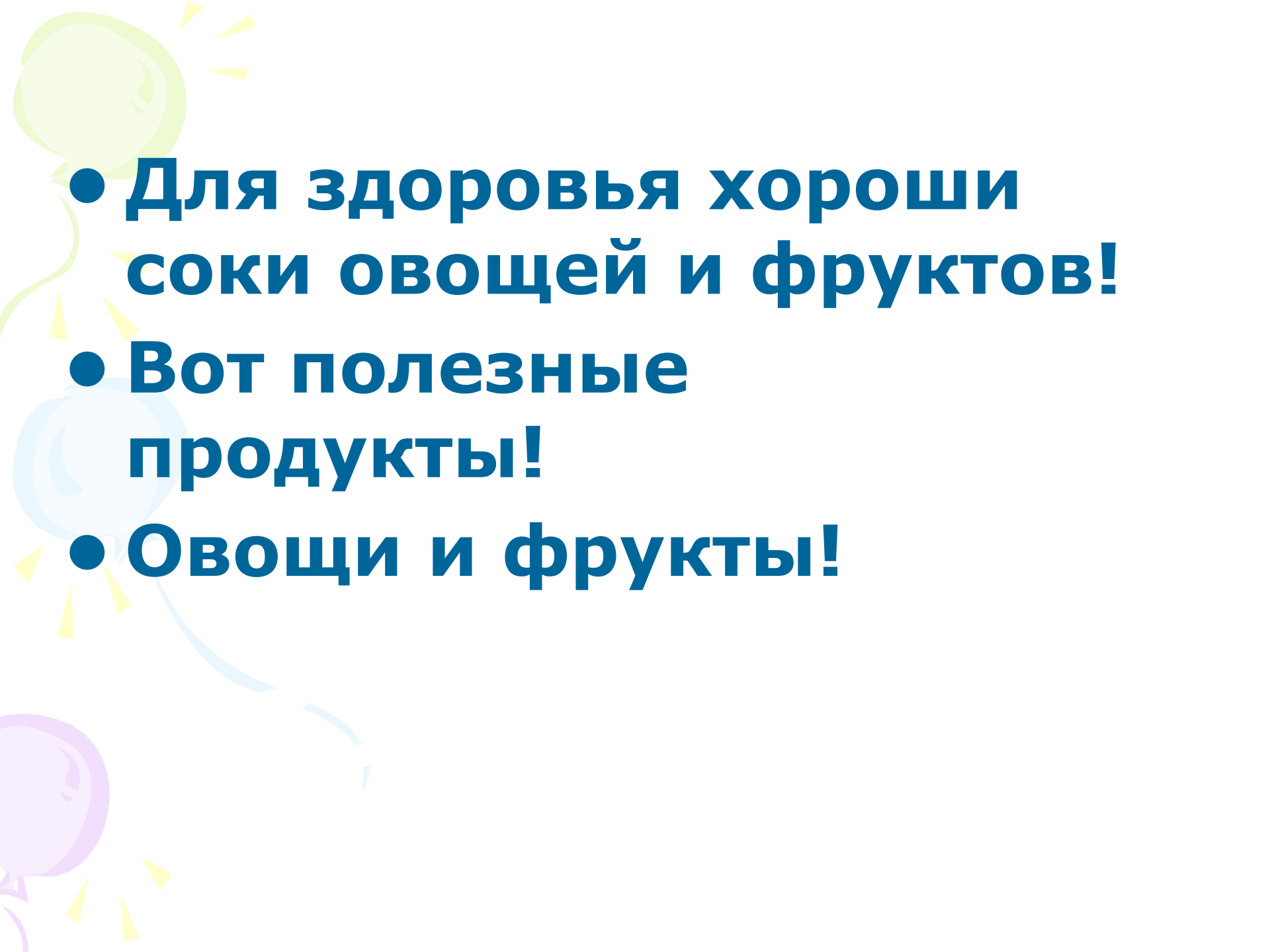


мясо, рыба,  
яйца, бобовые


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!

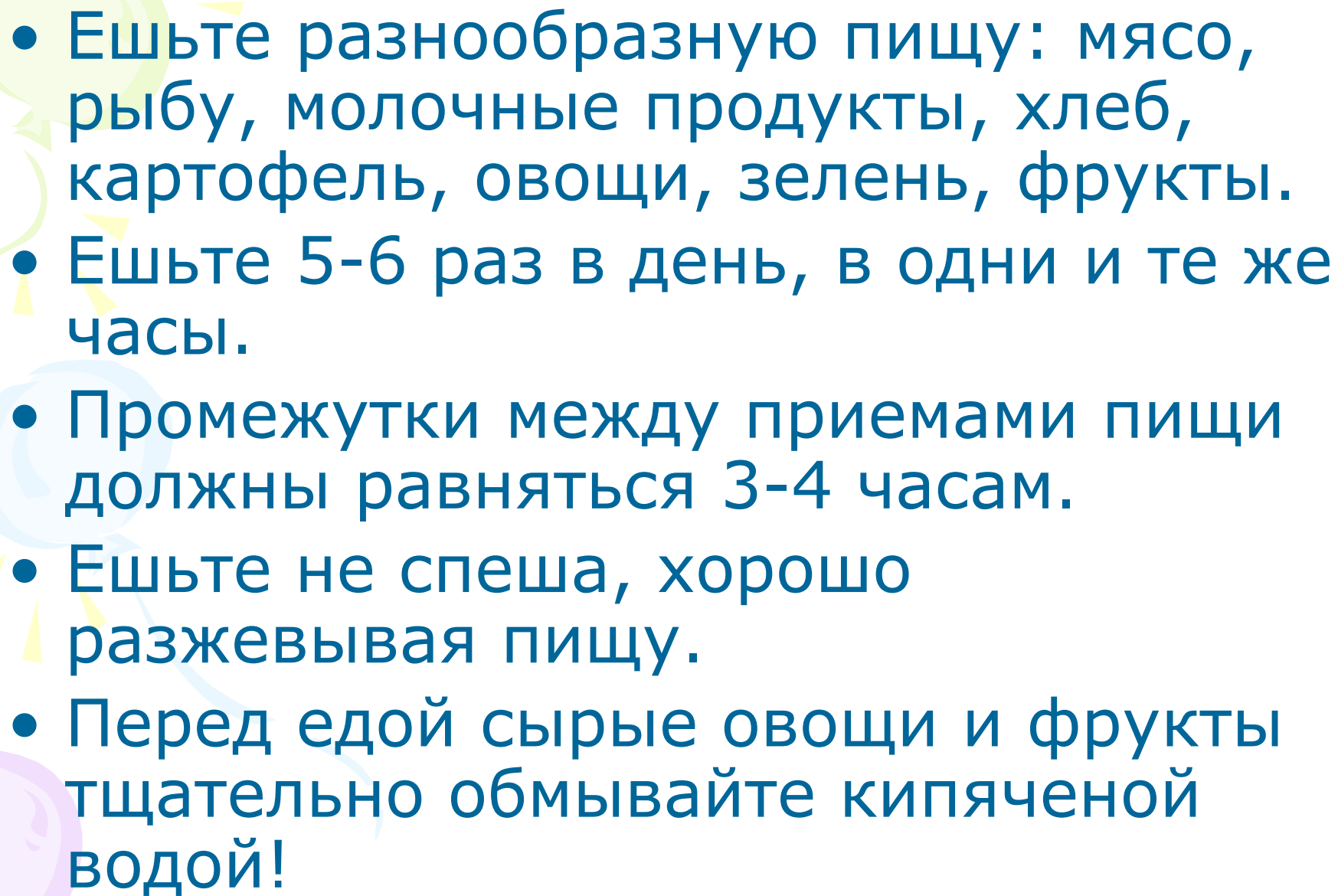
Я люблю покушать сладко.  
Чипсы, торт и шоколадка –  
Вот отличная еда!  
Так питался бы всегда,  
Запивал бы кока – колой,  
Был довольный и веселый.  
И зачем бабуля наша  
Мне на завтрак варит кашу?  
Суп – в обед, дает творог...  
Ладно б с вишнями пирог.  
Нет, пирог лишь в воскресенье.  
Вот такое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



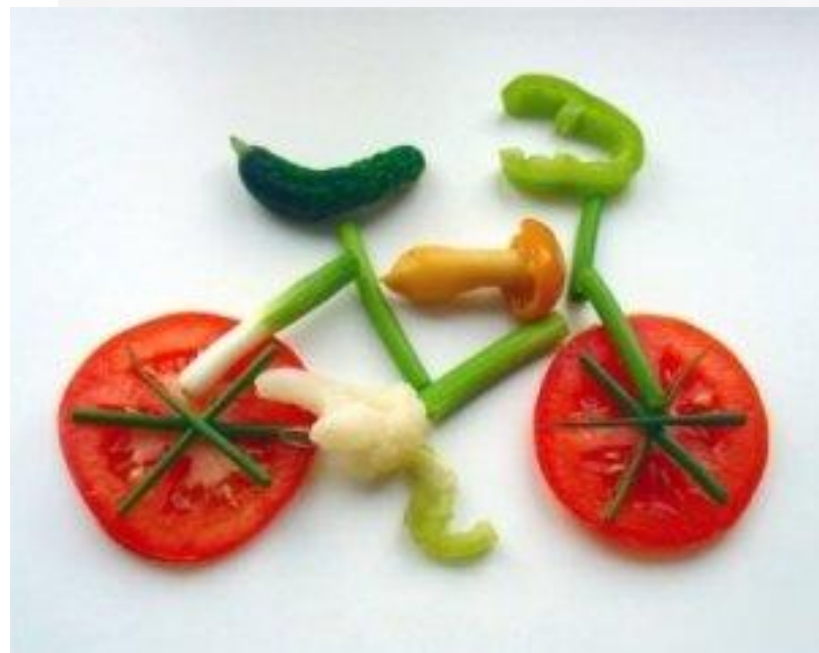
- 
- Ешьте разнообразную пищу: мясо, рыбу, молочные продукты, хлеб, картофель, овощи, зелень, фрукты.
  - Ешьте 5-6 раз в день, в одни и те же часы.
  - Промежутки между приемами пищи должны равняться 3-4 часам.
  - Ешьте не спеша, хорошо разжевывая пищу.
  - Перед едой сырые овощи и фрукты тщательно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