

Звёздный час

по теме



«Личная  
ГИГИЕНА»

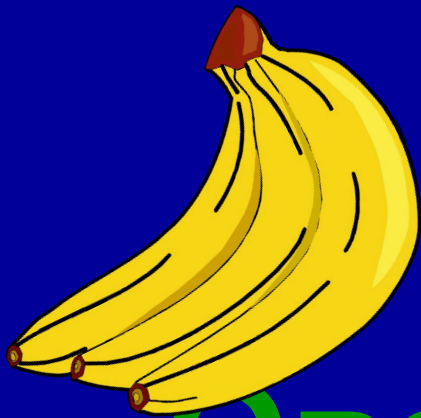
# 1. Назовите, какие продукты полезны для зубов.





# Перечислите продукты, которые вредят здоровью зубов.





**Овощи, ягоды и  
фрукты -  
полезные продукты.**





# Будь аккуратен, забудь про лень, чисти зубы каждый день!

- Сколько раз в день надо чистить зубы?

1.-1 раз

2.-2 раза

3.- 3раза



# Кто аккуратен, тот людям приятен!

- Сколько раз в день надо мыть руки
  - А ) 3 раза в день
  - П ) До и после посещения туалета
  - О ) 5 раз в день
  - Я ) До и после еды
  - Д ) Когда захочешь
  - Т ) По мере загрязнения
  - Ь ) После общения с животными
  - Л ) После утреннего сна
  - Ъ ) 10 раз в день



# Чистота – лучшая красота!



Да здравствует мыло  
душистое,  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок!



# Чистая вода – для хворобы беда!

- Какой водой надо мыться в бане?
- 1.- холодной
- 2.- тёплой
- 3.- горячей





# *От простой воды и мыла У микробов тают силы.*

- Сколько раз надо  
мыться в бане?

1.- каждый день

2.- 1 раз в неделю

3.- 1 раз в месяц



Вспомните и допишите пословицы и поговорки о чистоте и гигиене.

- Кто аккуратен, тот ...
- Будь аккуратен, забудь про лень,  
...
- Чистота – лучшая ...
- Чистая вода – для ...
- *От простой воды  
и мыла у ...*



- Будь аккуратен, забудь про лень, чисти зубы каждый день!
- Чистота – лучшая красота!
- Чистая вода – для хворобы беда!
- Кто аккуратен, тот людям приятен!
- *От простой воды и мыла у микробов тают силы.*





- "Как не стыдно человеку  
Чуть чего бежать в аптеку!  
Ты прими хоть сто пилюль,  
Все равно здоровья - нуль!  
Зато у матушки-природы  
Полным-полно других даров.  
Прими леса, поля и воды,  
И гор хребты, и неба своды -  
И ты практически здоров!"

Ю.С. Энтин



# Перечислите силы природы с помощью которых можно проводить закаливающие процедуры.

- У) Солнце
- О) Ветер
- П) Гроза
- Р) Воздух
- Ю) Луна
- Я) Снег
- Ш) Дождь
- А) Вода
- И) Метель
- Т) Град



# Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!





С помощью воздушных шариков  
изобразите закаливающие силы  
природы.



# Как природа защищает глаза человека?



- Б. Слезами
- К. Очками
- Р. Бровями
- И. Повязкой
- А. Веками
- В. Ресницами
- О. Костями черепа
- Ю. Руками

## Какие гигиенические требования надо выполнять для сохранения нормального зрения

- О) Расстояние от глаз до книги 30-35 см.
- Ф) При сильном повреждении глаз самостоятельно извлеките инородные тела из глазного яблока
- Т) Свет во время работы должен падать с левой стороны
- Ю) Читать можно лёжа на диване
- Л) Никогда не трите глаза руками
- И) Не смотрите долго телевизионные передачи
- С) Глаза лечит доктор стоматолог
- К) Телевизор можно смотреть при выключенном свете
- Ч) Расстояние до экрана телевизора должно быть не ближе 2 метров и не далее 8 метров
- Н) Читать в транспорте нельзя
- О) Экран телевизора должен быть на уровне глаз.



Береги здоровье с молодуду!

