



МОЯ ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Подготовила: воспитатель
Батерякова Валентина Валентиновна

Здоровье – это

сила,

ум

красот

а

то, что нужно беречь

самое большое богатство,

Здоров будешь – все
добудешь

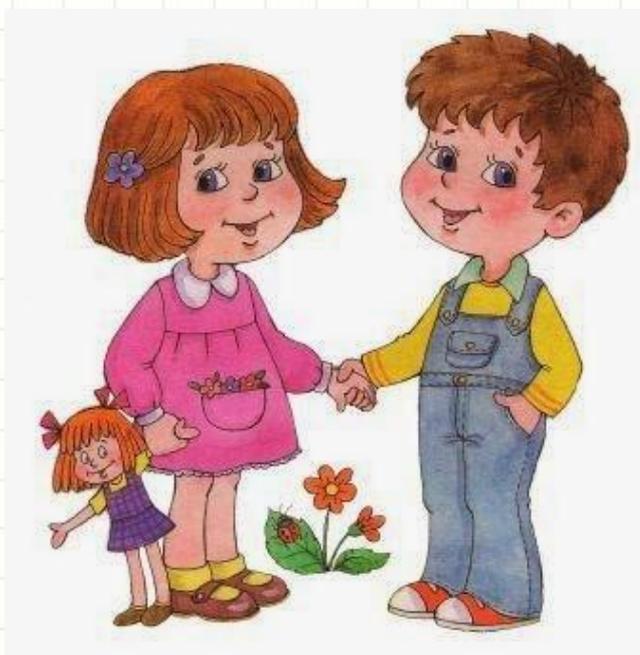


Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо учиться и активно работать и не слишком устаёт при этом





**Встречу, новый разговор
Мы со «Здравствуйте» начнем.
Здравствуйте — значит желаю здоровья!
В слове этом — мудрость, доброта,
Что всегда соседствуют с любовью,
В нем всегда таится красота!**





Здоровье – это не игрушка
легко сломать,
нельзя купить.
давайте лучше
мы подумаем, как
его нам сохранить



Что Здоровый образ жизни ?





закаливание



жизнь без вредных привычек



занятия физкультурой,



правильное питание,



Личная гигиена



В здоровом теле.



Здоровый дух!

**Здоровье в
порядке –
спасибо зарядке!**





**Занятие спортом –
это первая победа над собой**



**Есть
полезную,
богатую
витаминами
пищу.**



Что мы едим?



Чипсы и сухарики несут огромный вред организму.

Для того, чтобы чипсы были вкусными и хрустящими, долго хранились, в них добавлено огромное количество химикатов. И в том числе, усилитель вкуса - глутамат натрия. Этот продукт вызывает привыкание, пищевую наркоманию.

Сухарики. На первый взгляд в них нет ничего плохого. Сухарики - это подсушенный хлеб. Но щедро присыпанный ароматизаторами, консервантами, разрыхлителями, разделителями, современные сухарики приобрели новые небезопасные свойства.

Эти продукты вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта.



MyShared





Подросткам необходимо правильное, сбалансированное, полноценное питание.

Примерный перечень некоторых необходимых продуктов в сутки для подростков:

Молоко - 500-600 мл

Творог - 50 г

Мясо - 220 г

Рыба - 60-70 г.

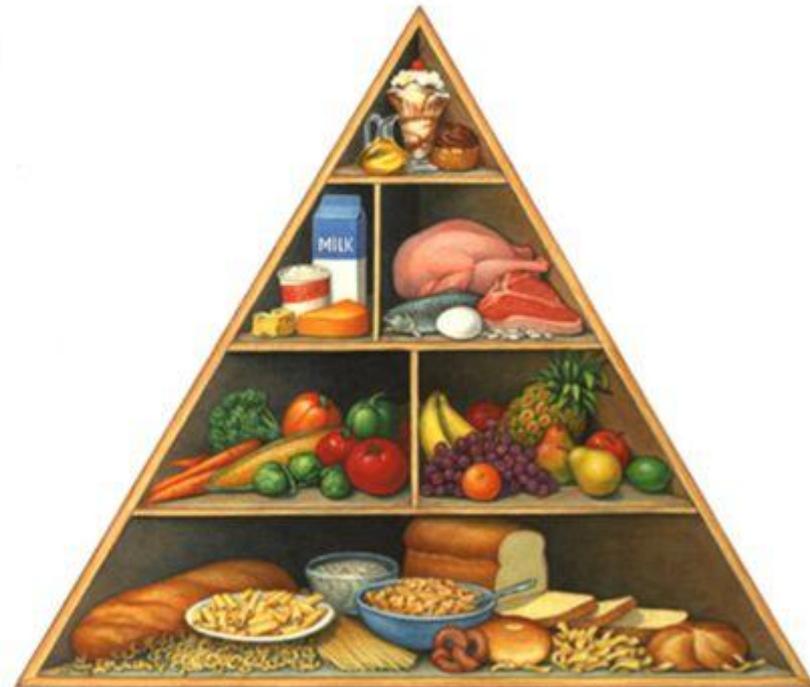
Хлеб ржаной - 100-150 г.

Картофель - 250-300 г.

Овощи - 350 г.

Фрукты - 150-500 г.

Крупа - 60 г.



**НЕЛЬЗЯ
ПЕРЕЕДАТЬ**



соблюдение режима питания - вторая победа над собой





**Чтобы зубки не болели,
Как снежинки чтоб белели
Чистить вкусной пастой
Надо зубки часто!
Чистить зубки нам приятно
Щеткой чистой, не
лохматой
Чистим щеткой вверх и**

За зубами тоже надо ухаживать, а то немцы манюшку будут грызть!

ЧИСТИМ ЗУБЫ ПРАВИЛЬНО



1 Внутренние поверхности жевательных зубов:

Проводят короткие движения, располагая щетку под углом к зубу.



2 Наружные поверхности зубов:

Головку зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят выметающие движения от десны.



3 Жевательные поверхности зубов:

Зубную щетку располагают горизонтально и производят движения вперед-назад.



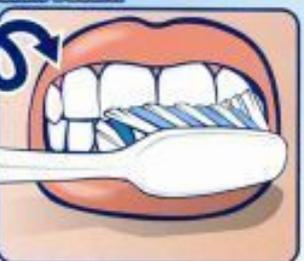
4 Внутренние поверхности передних зубов:

Зубная щетка располагается вертикально, направление движения — от десны к режущему краю зуба.



5 Массаж десен:

Захватываем кончик зубной щетки деснами движениями щетки с захватом зуба и десны при санкурировании.



6 Чистка зубов на стадии прорезывания:

Зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, располагая зубную щетку как можно ближе к десне.





ПАМЯТКА «Правила борьбы с «кислотным монстром».

1. Чисти зубы два раза в день: утром и вечером.
2. Полощи рот после еды водой.
3. Как можно реже ешь сладости.
4. Два раза в год ходить к стоматологу на проверку

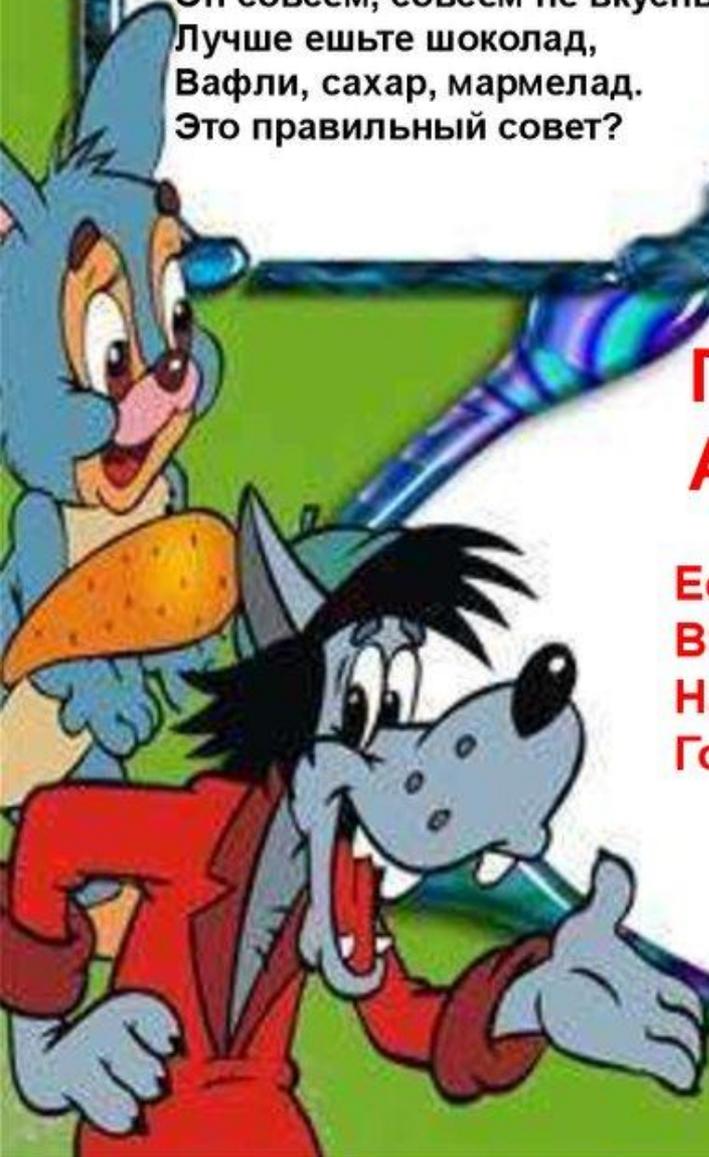


Не грызите лист капустный:
Он совсем, совсем не вкусный!
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?

Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять,
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет?

Поиграем с Айболитом

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный ответ
Говорите: «Нет, нет, нет!»



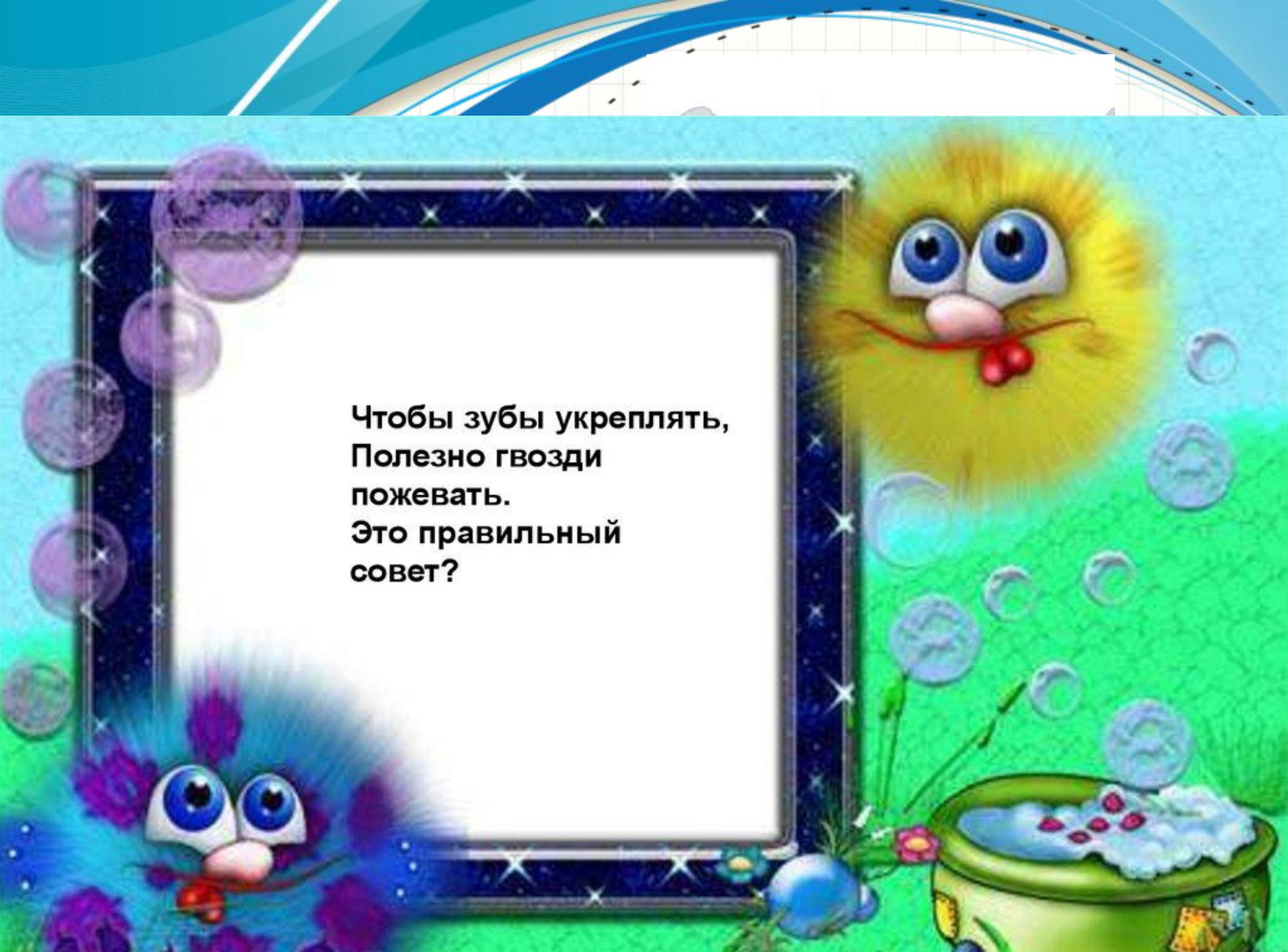


Навсегда запомните,
Милые друзья:
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Запомните совет полезный:
Нельзя грызть предмет
железный.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.





Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди
пожевать.
Это правильный
совет?



Говорила маме Люба:
-Я не буду чистить зубы!
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом,
каждом зубе.
Каков будет ваш ответ-
Молодчина Люба?

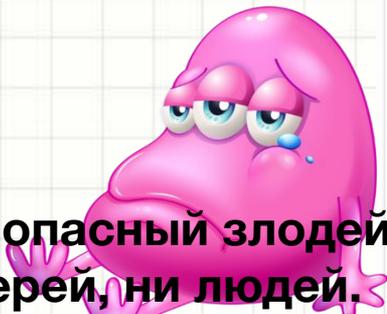
Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?



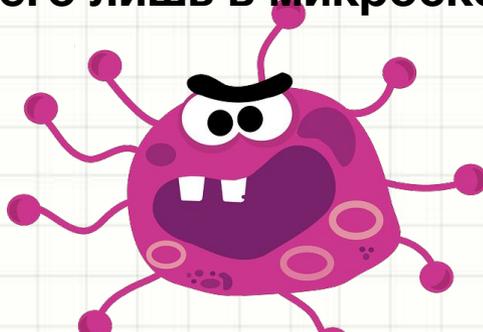
ФИЗКУЛЬТМИНУТ КА



СКАЗКА



**! Микроб – это очень опасный злодей!
Не жалко ему ни зверей, ни людей.
Всех страшных болезней причина – микроб!
А разглядишь его лишь в микроскоп**



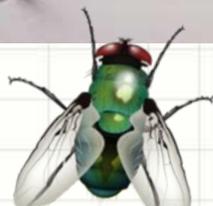
ped-kopika.ru

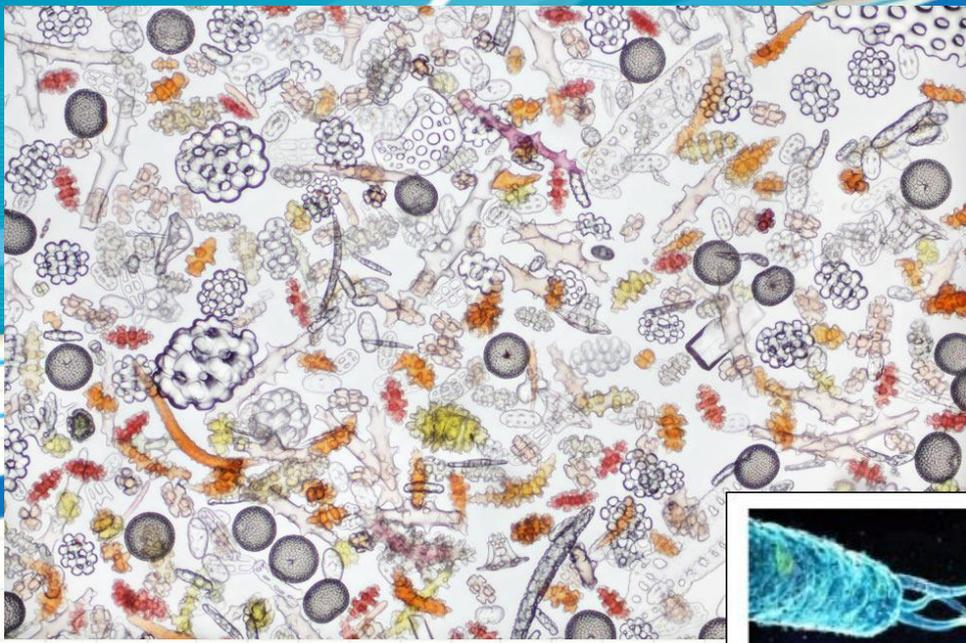


© Hull Daily Mail / MEN Media

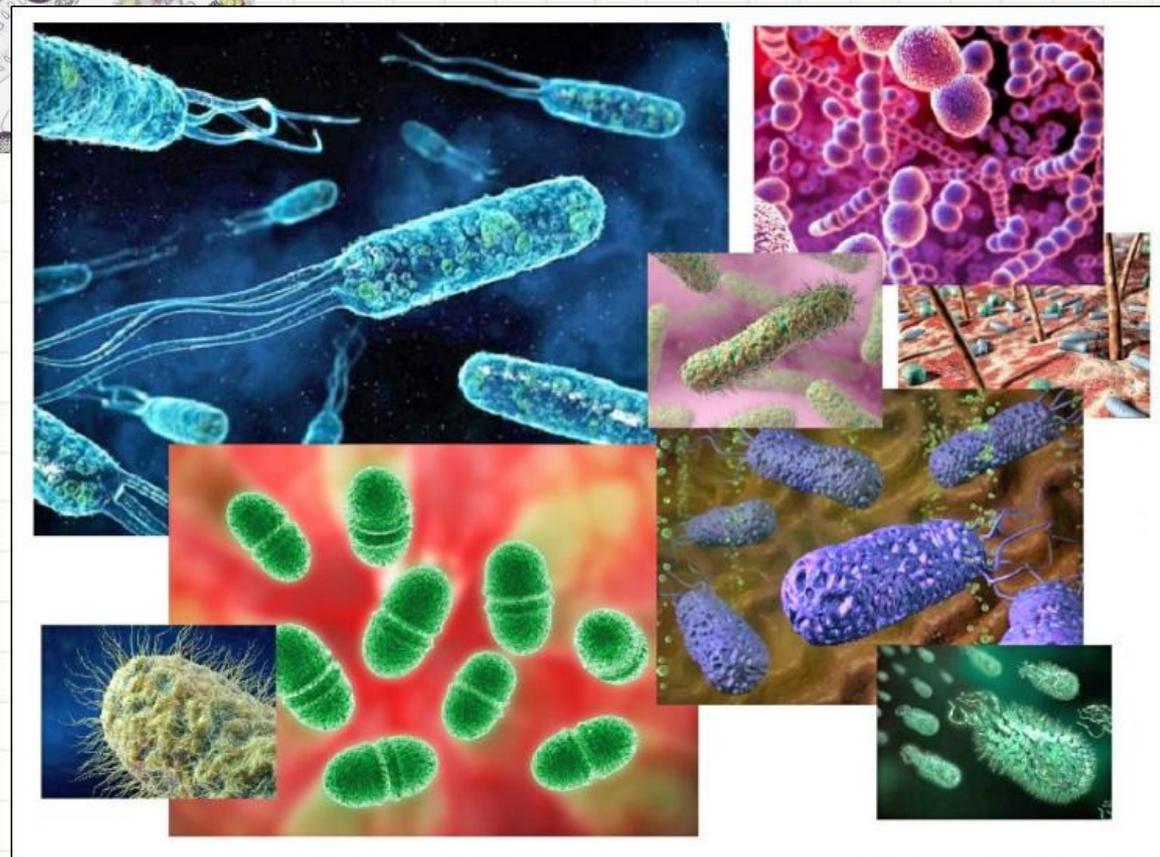
**Микробы любят:
Когда пол давно не мыт, пыль
езде клубится,
Игрушки с пола убирать вы
будете лениться,
Когда никто не моет рук, и
чистых нет рубашек,
И ловит сонных мух паук
среди немых чашек.**

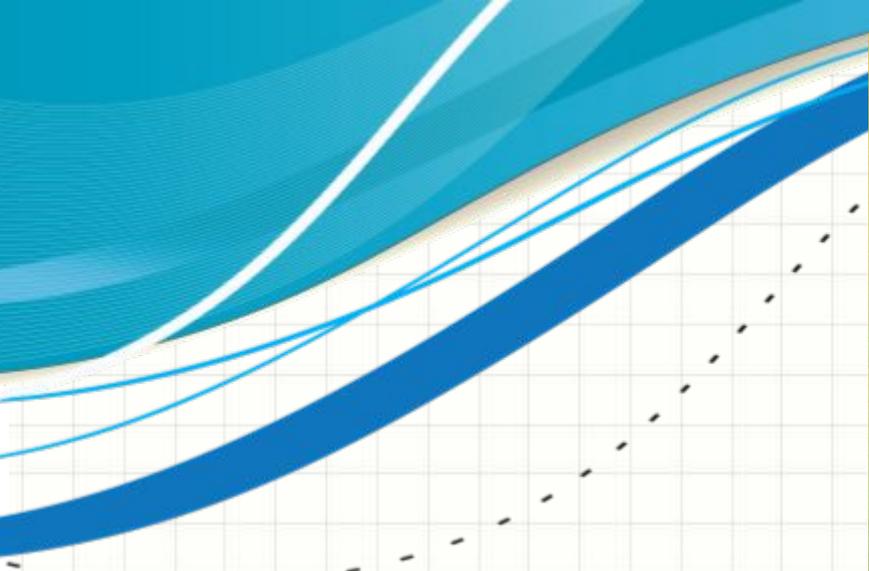






**Там где грязь живут микробы
Мелкие – не увидать.
Их, микробов, очень много,
Невозможно сосчитать**



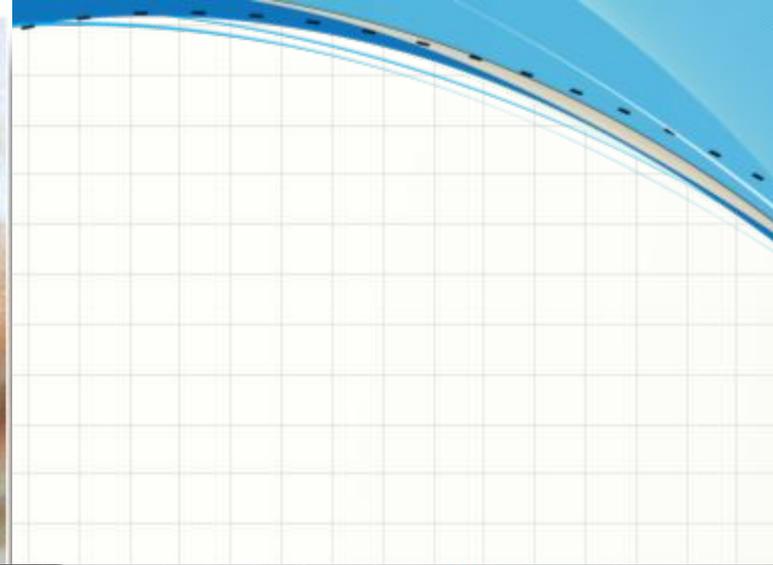


Что помогает нам победить микробов?



**ГЛАДКО ДУШИСТО,
МОЕТ ЧИСТО
НУЖНО ЧТОБ
У КАЖДОГО БЫЛО
ЧТО ТАКОЕ?**

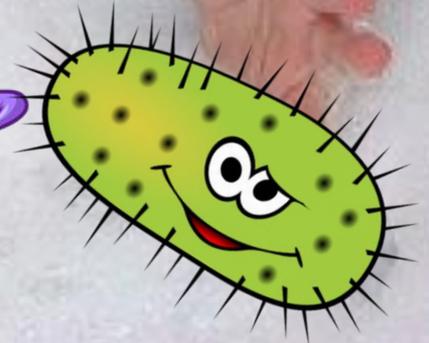
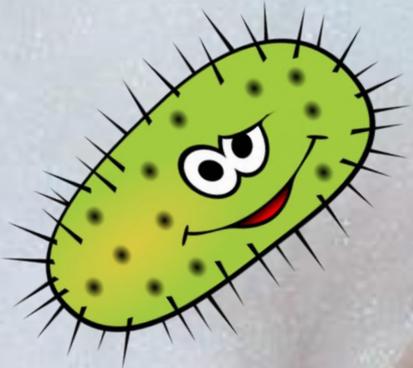
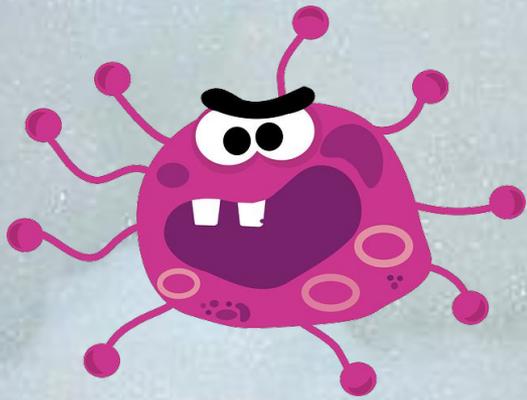




**Вот мыло наш хороший друг
Терпеть не может грязных рук
На грязь оно рассердится,
В руках оно завертится,
Запенится вода!**

**От страха грязь бледнеть начнет,
И побежит, и потечет, исчезнет без
следа!**

А руки станут чистыми



Последовательность мытья

рук

Сильно намочите руки.

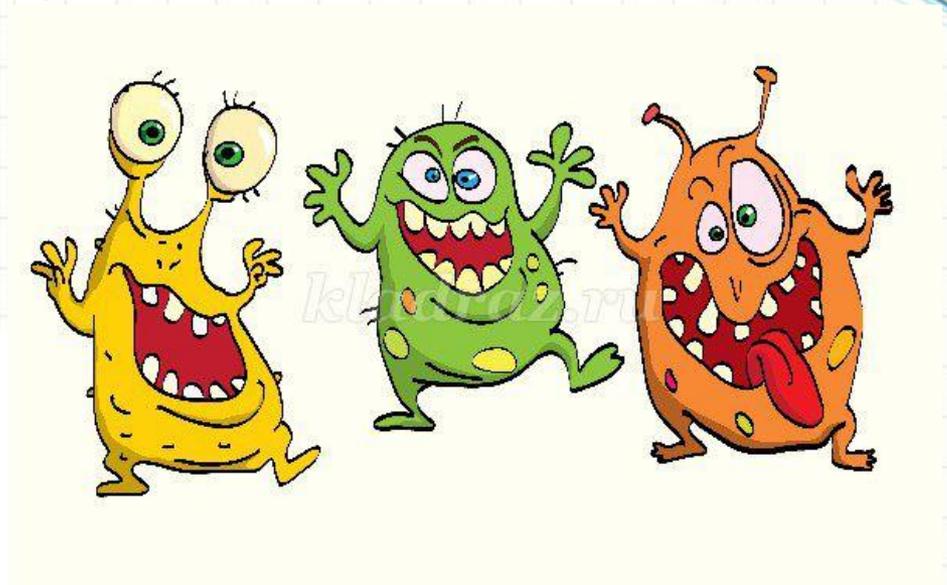
Пользуйтесь мылом

Намыливайте руки с обеих сторон. Намыливайте руки между пальцев. Полощите руки чистой водой

. Вытирайте руки насухо чистым полотенцем. Полотенце расправить и положить на одну руку; тщательно вытирать полотенцем каждым палец второй руки.

Тоже повторить с первой рукой.





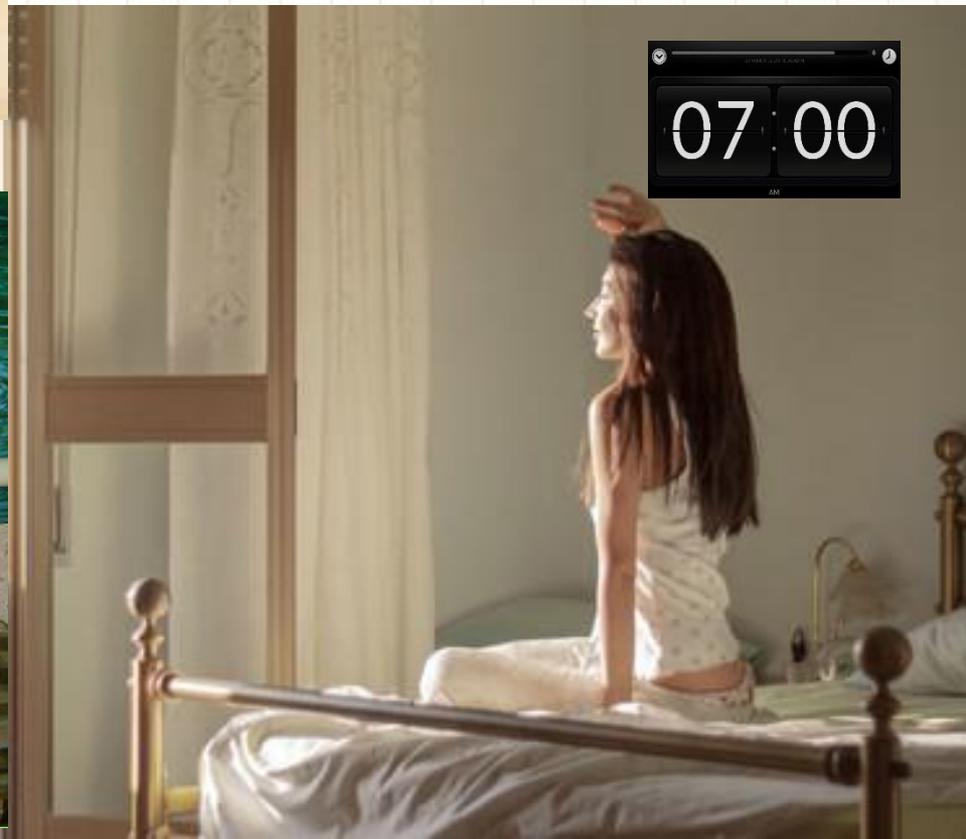
**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**



Чистота – залог здоровья – Третья победа над собой.



**Чтоб прогнать тоску и лень,
Подниматься каждый день
Нужно ровно в семь часов,
Отворив окна засов,
Сделать легкую зарядку
И убрать свою кровать!**

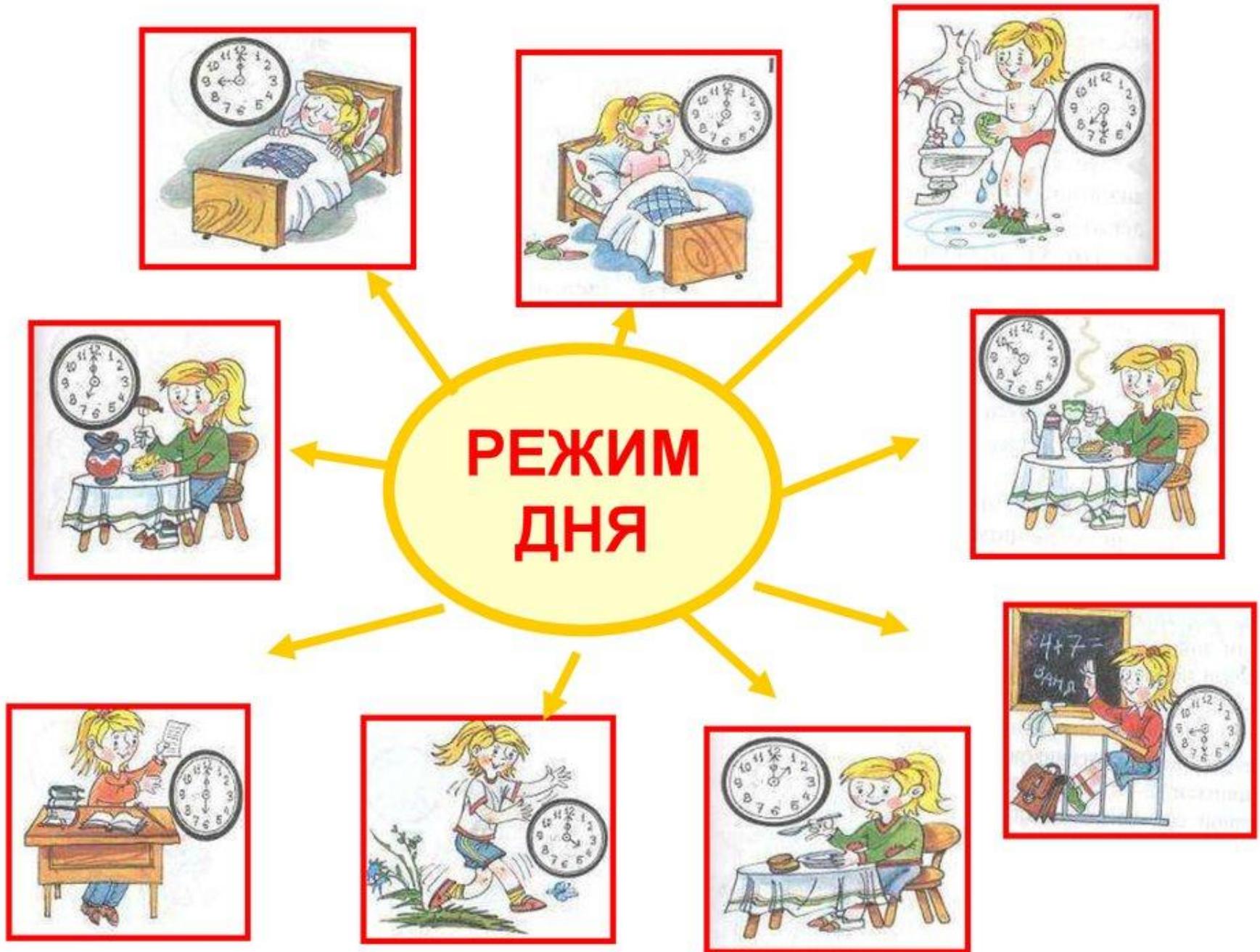




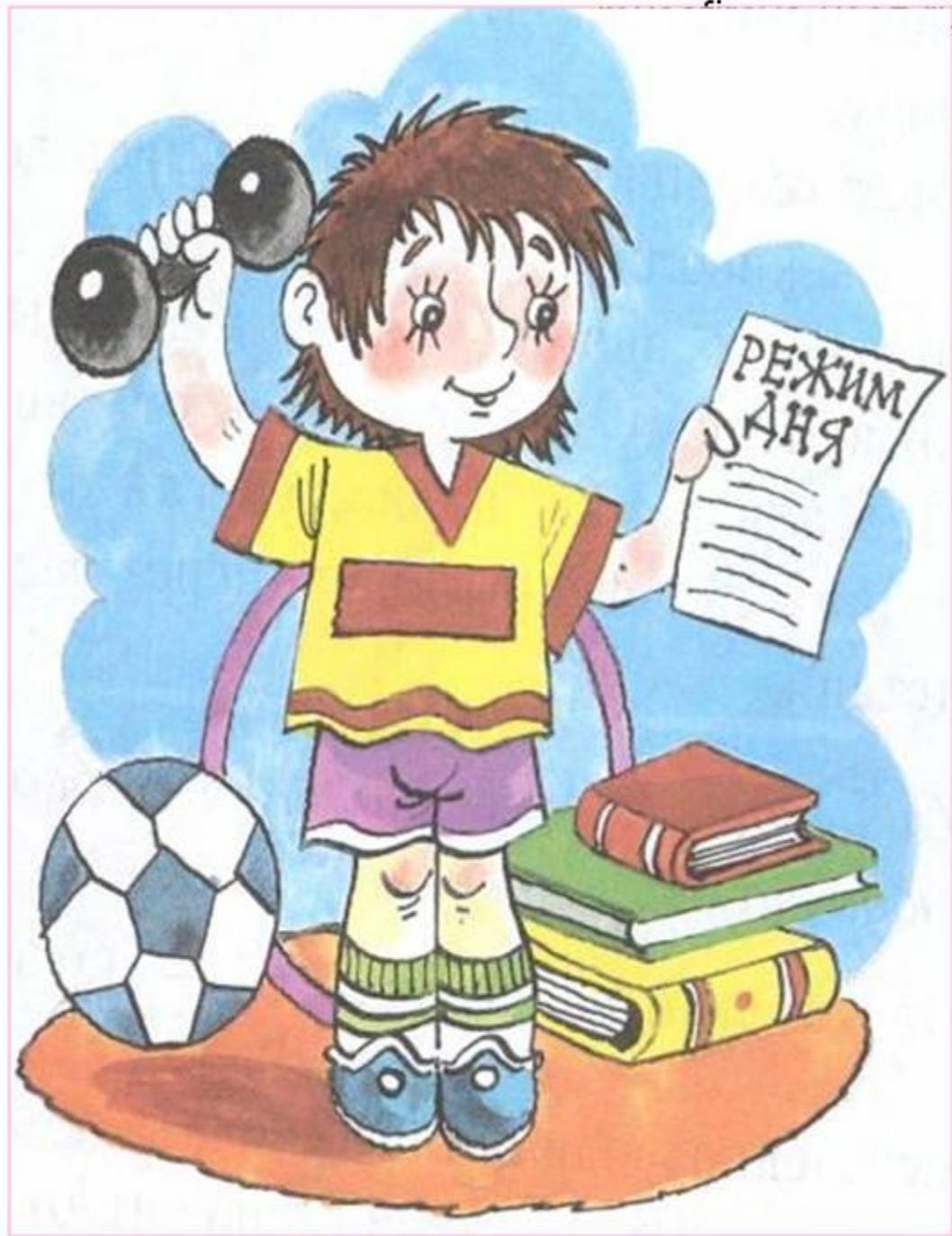
Душ принять и завтрак съесть, а потом за парту сесть



Соблюдай всегда.

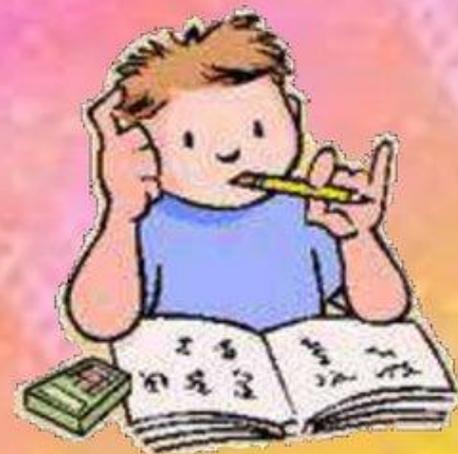


Режим дня –
это правильное
распределение
времени на
основные
жизненные
потребности
человека.





Режим, ребята, много значит!
Поможет он решить задачи:
Когда ложиться и вставать?
Когда тетрадку открывать,
когда садиться за уроки?
Когда идти гулять? Когда???
Ответ получишь ты тогда,
Когда изучишь ты режим
И станет он тебе родным!



Утро

Для чего мне просыпаться?
Чтобы встретить новый день.
Для чего мне умываться?
Чтоб с лица смыть сон и лень.
Зубки чистить для чего?
Чтоб им быть белей всего —
Белей снега самого.



Завтрак

Для чего я завтрак ем?

Чтобы быть большой совсем.



Обед

**Голод чувствую к обеду,
Одержать могу победу
Над котлетой и над супом.
Я не буду такой глупой,
Чтоб голодной оставаться,
Голодайте сами, братцы!**





Дневной сон
Сон дневной полезен очень,
Дети в нем растут нет мочи!



Ужин

**Вот и вечер. Вкусный ужин.
Он для роста очень нужен.**

**За день сил уходит много,
Надо их вернуть немного.
Вот для этого и ужин.
Он приятен нам и нужен.**



Ночной сон

День окончен, спать пора.
Вся на свете детвора
Хочет ночью отдохнуть,
Крепко глазки закрывать



Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату и делай зарядку



**Ложиться спать
тоже
необходимо
в одно и то же время**



четвертая победа над собой

Соблюдай

режим

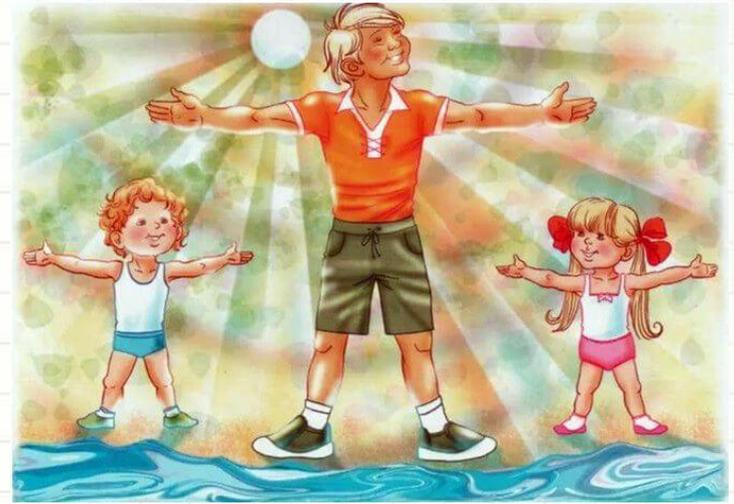
дня





Если хочешь быть здоров-закаляйся!

Закаливание – средство здорового образа жизни



Солнце, воздух и вода – наши лучшие

друзья



Водные процедуры



ОБТИРАНИЕ

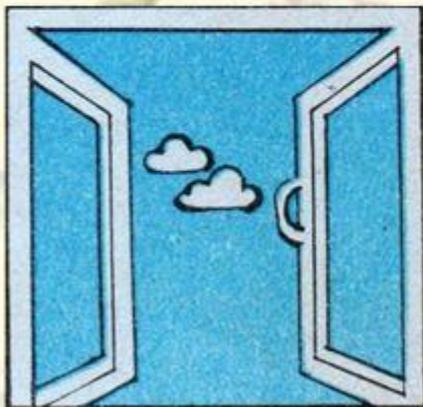


ОБЛИВАНИЕ



КУПАНИЕ

Основные факторы закаливания



Закаливание

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ,
ЗАКАЛЯЙСЯ!

Пятая победа
над собой



Полезные привычки.

- Привычка – это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически.

ПРИВЫЧКА – ВТОРАЯ НАТУРА...

Привычка – это автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желания человека.

Полезные привычки помогают почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей.

К сожалению, у людей – и взрослых, и у детей – сами собой возникают не только полезные, но и вредные привычки.

Вредные привычки

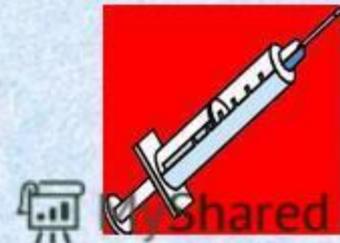
Курение Алкоголь Наркотики

Разрушается здоровье

Деградирует личность

Снижаются умственные способности

Ухудшается работоспособность



Энергетические коктейли

К спиртному добавляется кофеин в размере четырех чашек крепкого кофе на банку.

Крайне опасно для здоровья смешивать энергетические напитки с алкоголем:

наступает гипертонический криз

нарушается ритм сердца

могут отказаться почки



MyShared

Последствия вредных привычек

1. Заражение вирусным гепатитом и ВИЧ-инфекцией.
2. Истощение организма, нервной системы и психики.
3. Личность деградирует.
4. Разрушение отношений с родителями, родными, друзьями.
5. Совершение преступлений.
6. Рождение неполноценных детей.
7. Преждевременная смерть.



**НЕ ЗАВОДИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!
Чтобы сохранить здоровье никогда
не начинай курить, не пробуй
спиртного,
не прикасайся к наркотикам!**





Здоровый дух- в здоровом теле!

**Нет плохому
настроению!**

**Не грусти, не хнычь,
не плачь!**

**Пусть тебе всегда
помогут**

**Лыжи, прыгалки и
мяч!**

**Хоть не станешь ты
спортсменом,**

**Это право не беда –
Здоровый дух в**

здоровом теле

**Пусть присутствует
всегда!**

