



# 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 ?







жизнь без вредных привычек



занятия физкультурой,

закаливание



Личная гигиена



правильное питание,

В здоровом теле.



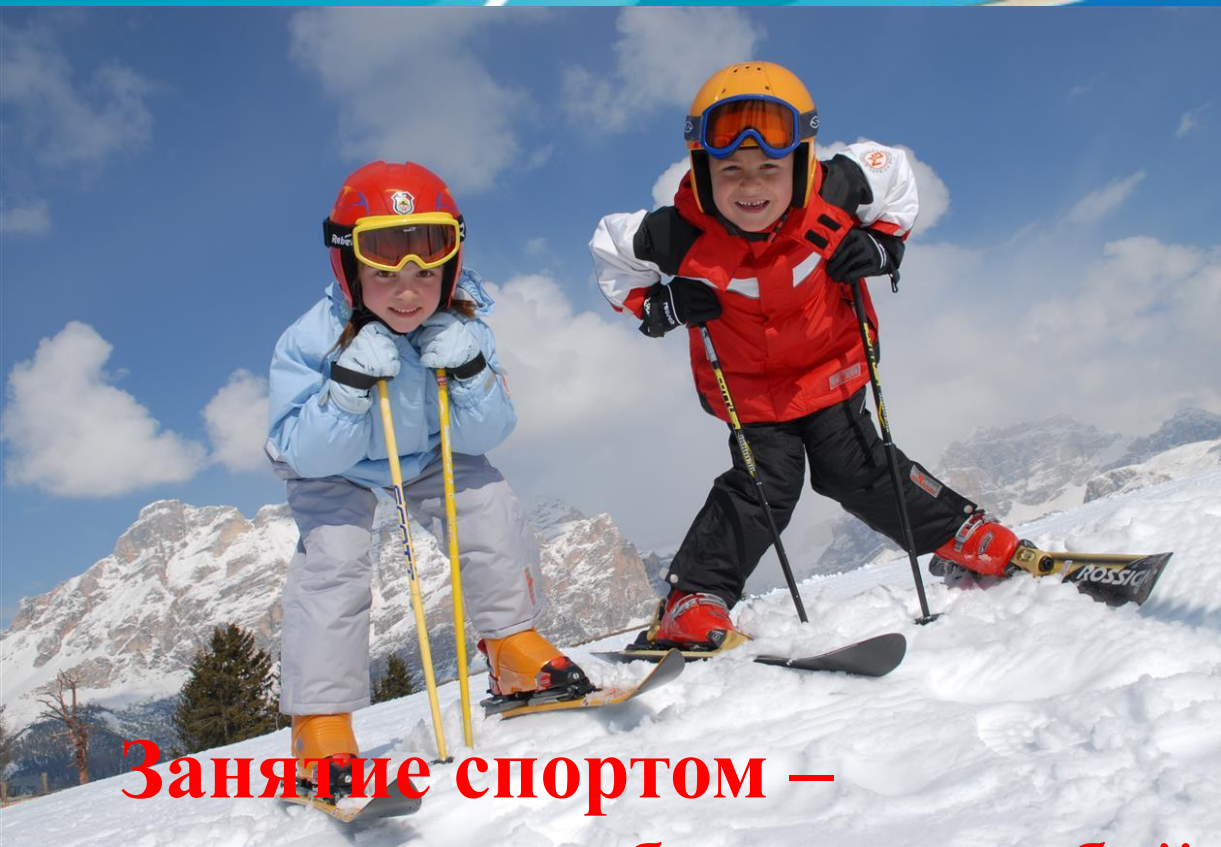
здоровый дух!



**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.*









**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 будет 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 и делаем массаж десны и дуги при санации полости.



## 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?

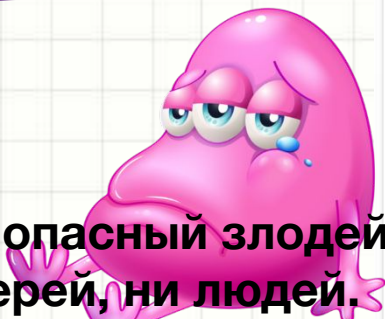


# ФИЗКУЛЬТМИНУТ КА



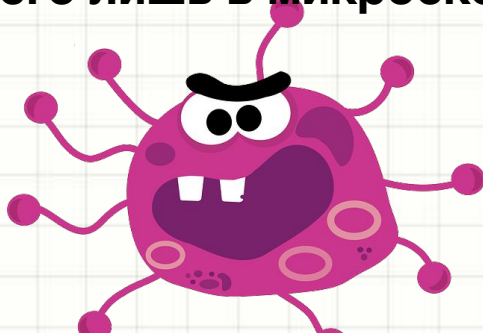


# СКАЗКА



[ped-kopilka.ru](http://ped-kopilka.ru)

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







© Hull Daily Mail / MEN Media

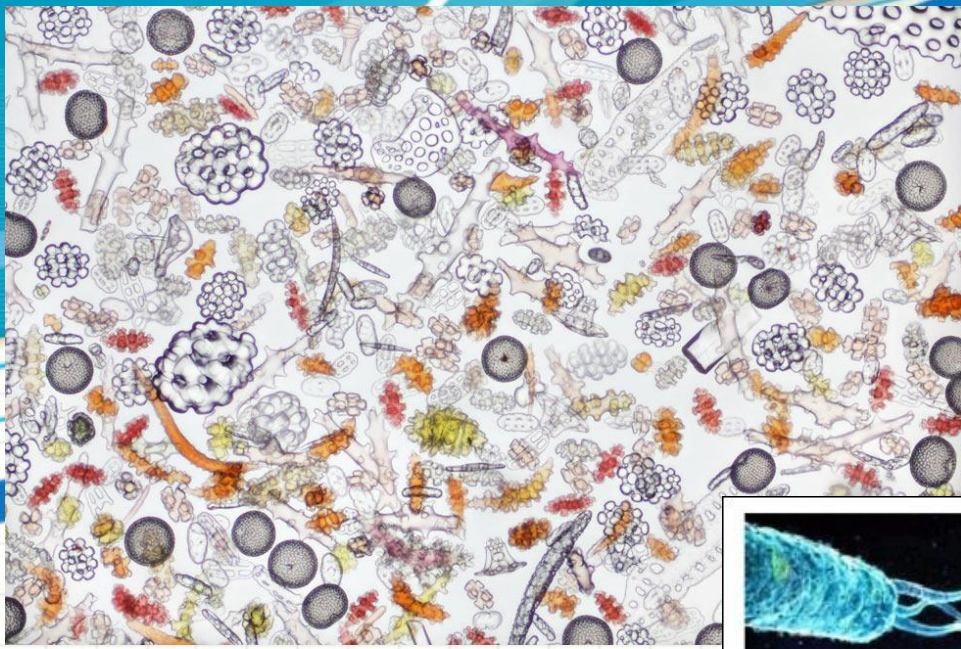
**Микробы любят:  
Когда пол давно не мыт, пыль  
езде клубится,  
Игрушки с пола убирать вы  
будете лениться,  
Когда никто не моет рук, и  
чистых нет рубашек,  
И ловит сонных мух паук  
среди немых чашек.**



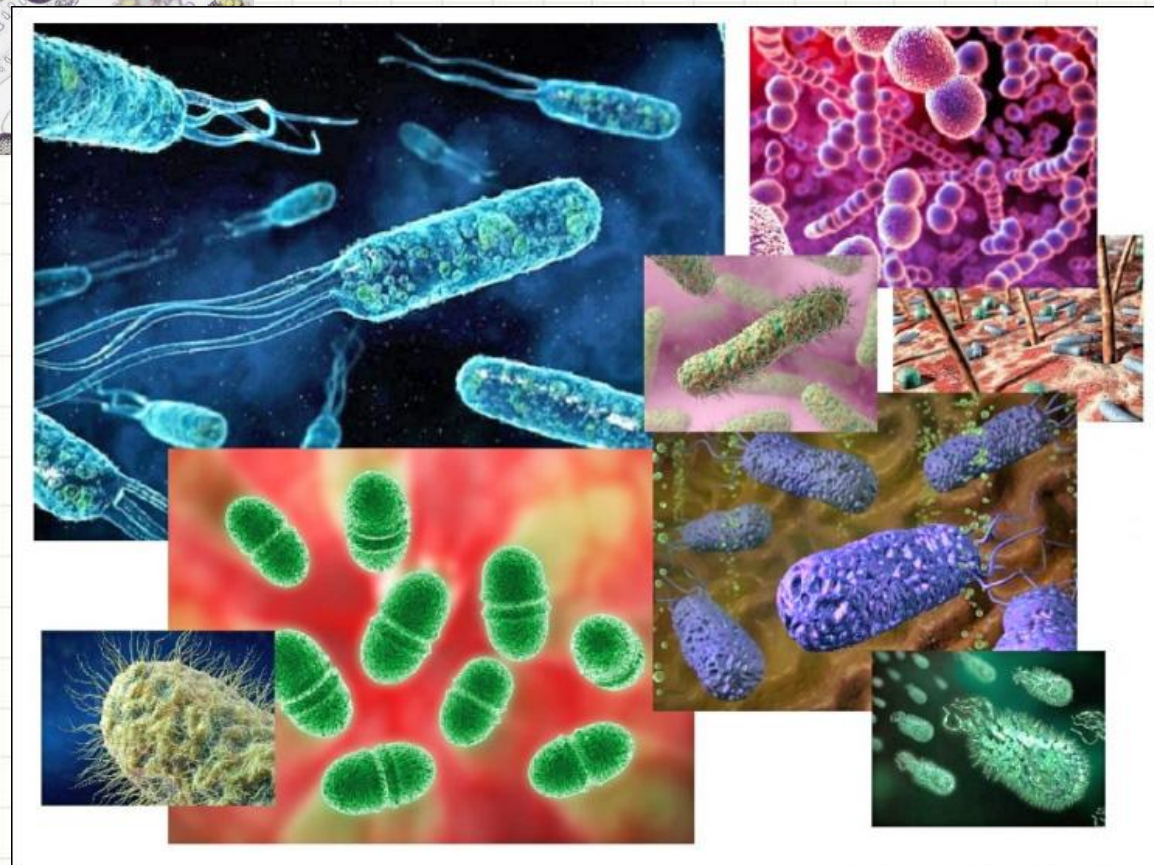




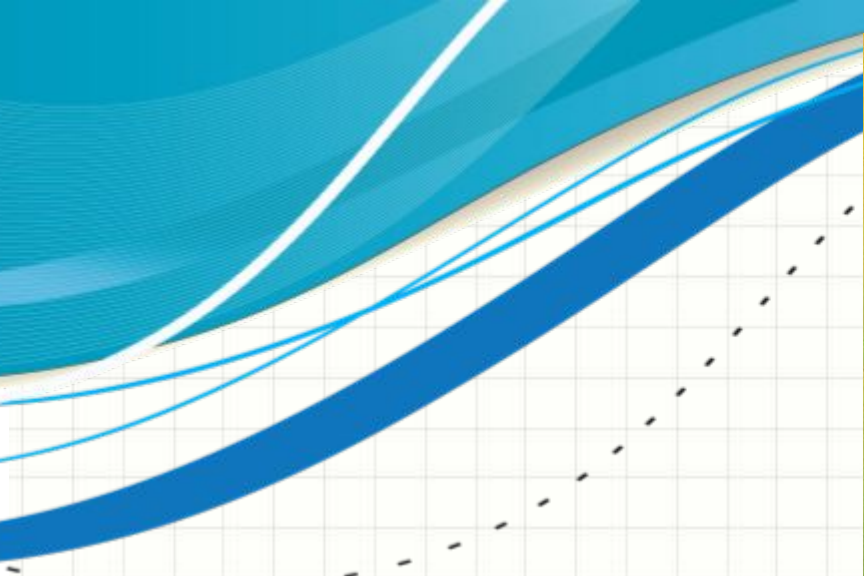




**Там где грязь живут микробы  
Мелкие – не увидать.  
Их, микробов, очень много,  
Невозможно сосчитать**







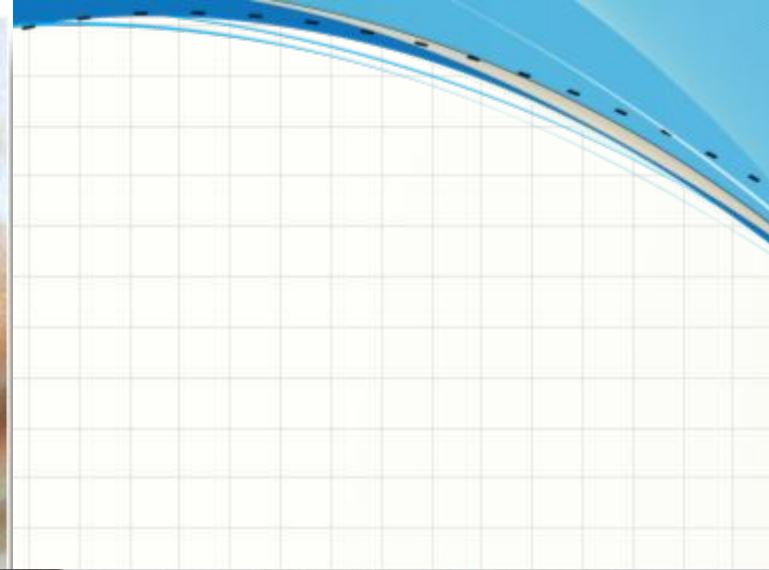
# Что помогает нам победить микробов?



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







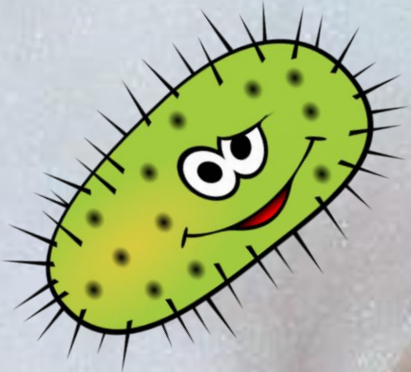
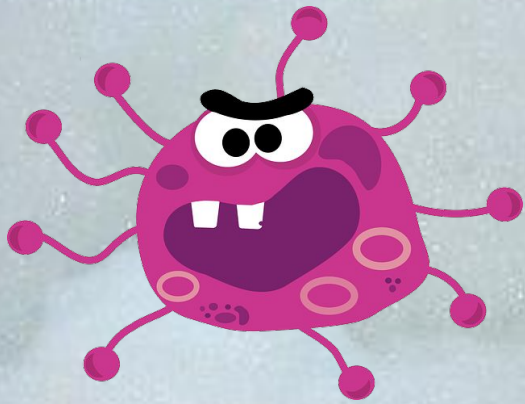
**Вот мыло наш хороший друг  
Терпеть не может грязных рук  
На грязь оно рассердится,  
В руках оно завертится,  
Запенится вода!**



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

**А руки станут чистыми**







# Последовательность мытья

**рук**

**Сильно намочите руки.**

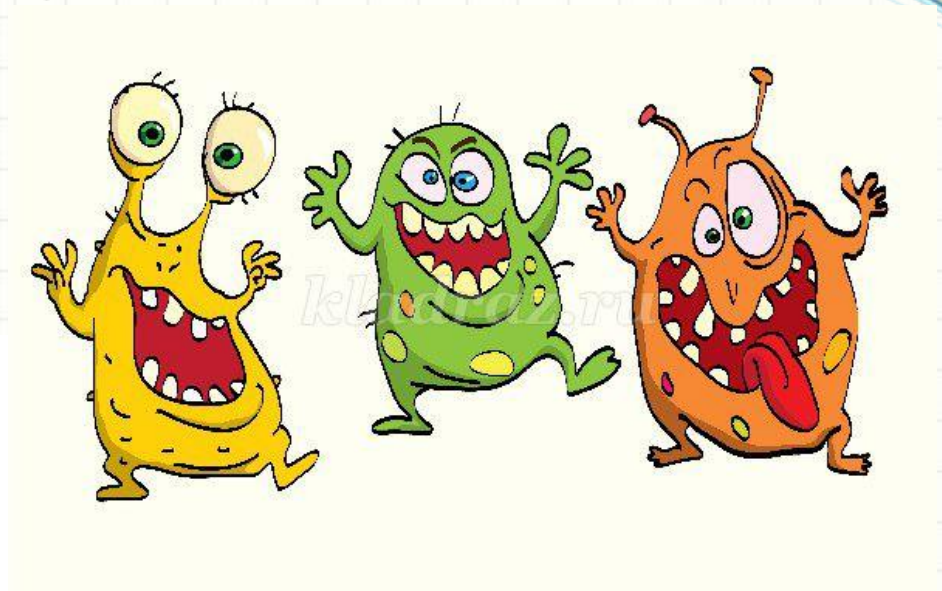
**Пользуйтесь мылом**

**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!**

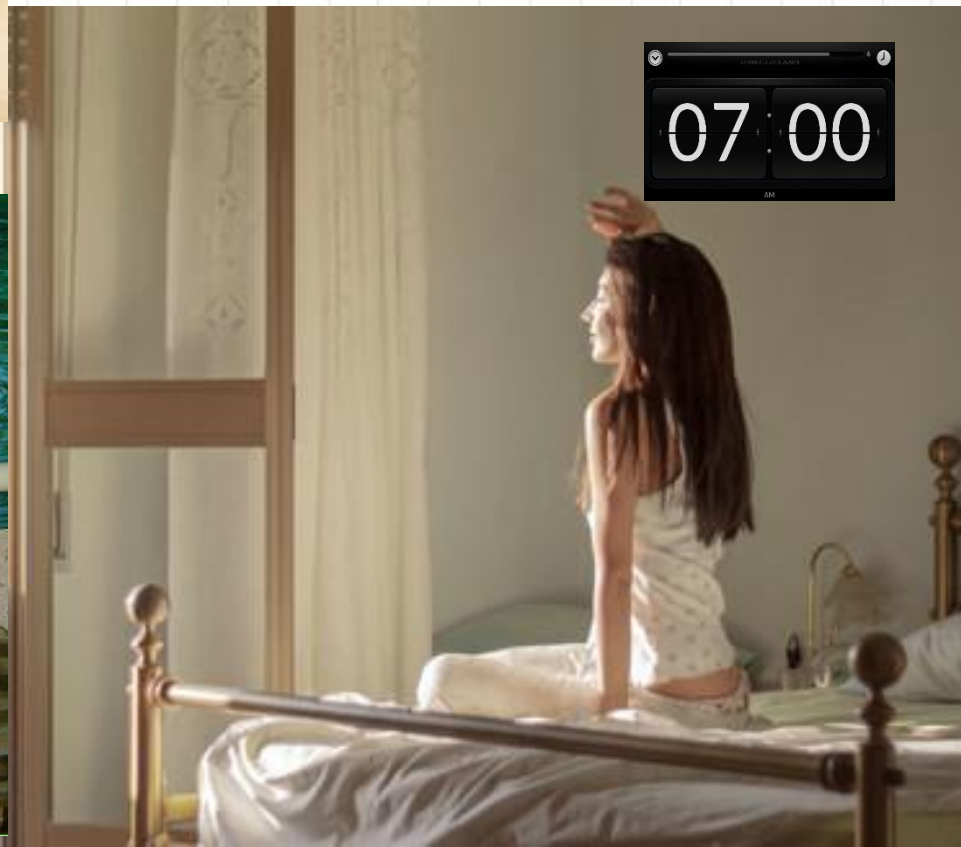




**Чистота – залог здоровья – Третья победа над собой.**



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



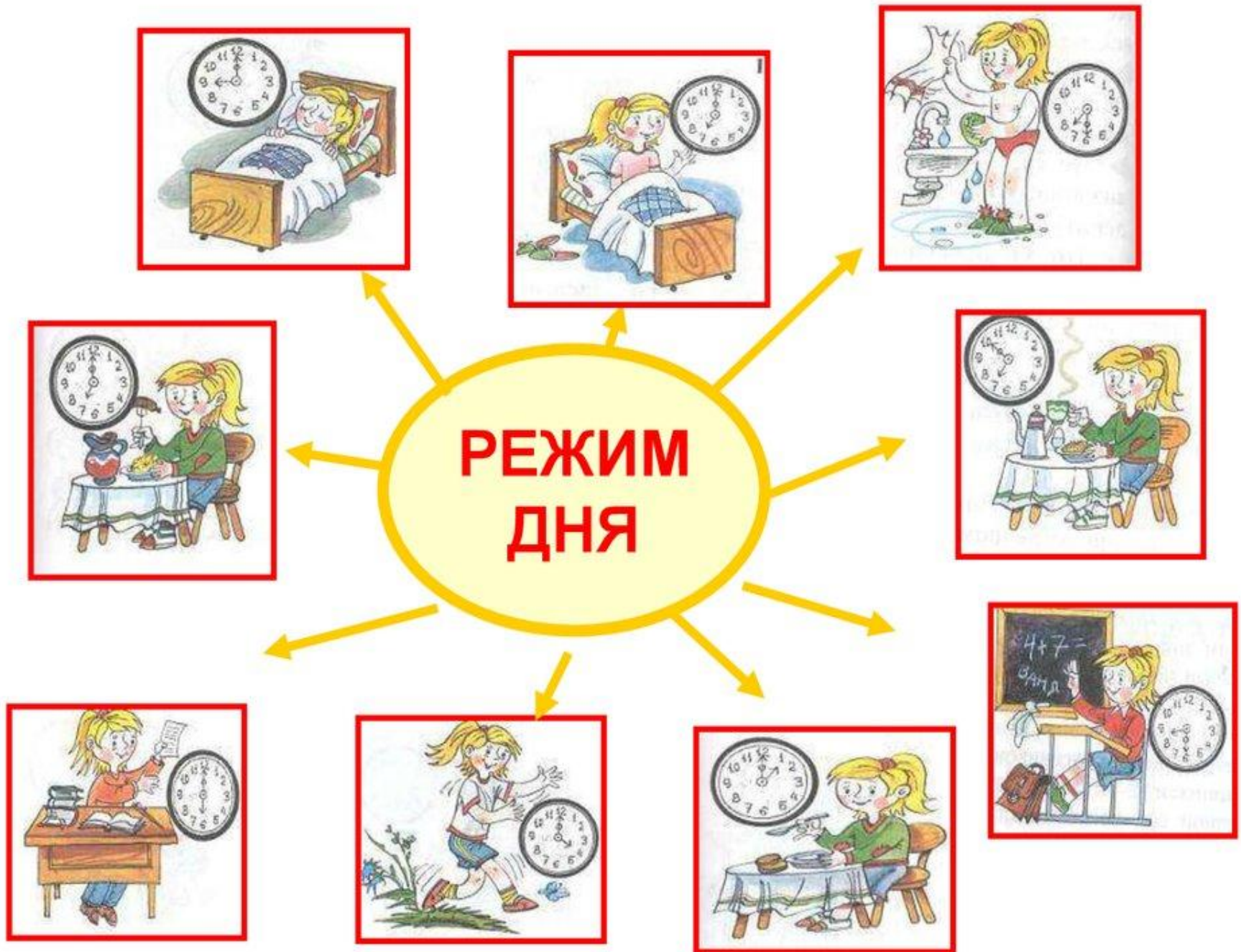




Душ принять и завтрак съесть, а потом за парту сесть

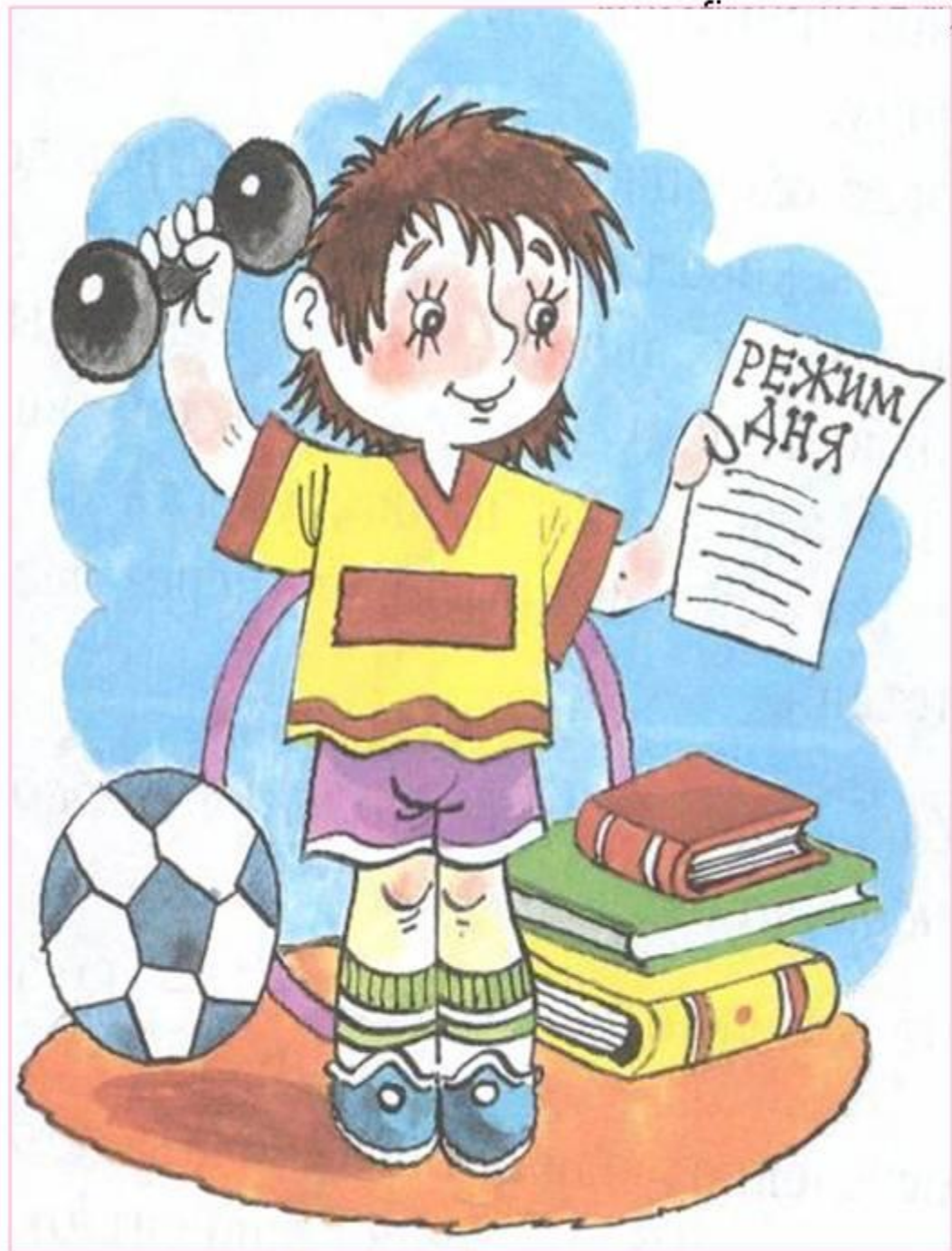


# Соблюдай всегда.





**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

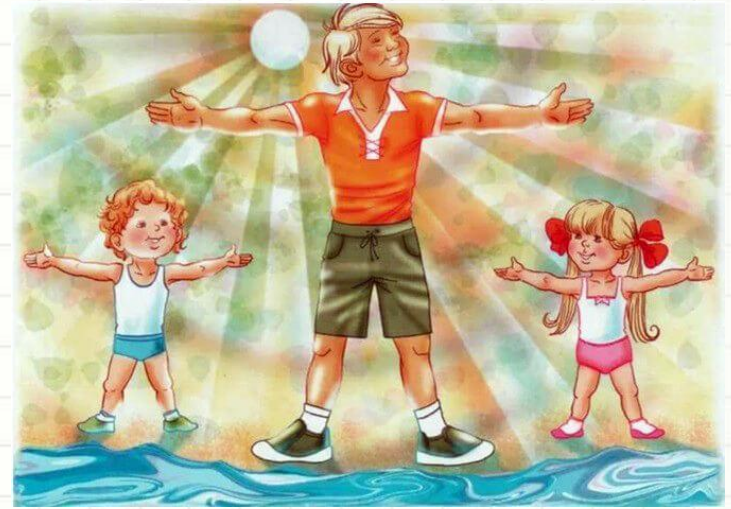




**Если хочешь быть здоров-закаляйся!**



# Закаливание – средство здорового образа жизни



## Солнце, воздух и вода – наши лучшие

друзья





# Водные процедуры



**ОБТИРАНИЕ**



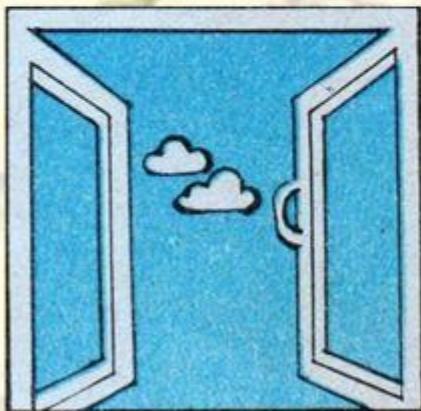
**ОБЛИВАНИЕ**



**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!**

