

Если хочешь быть здоров

Единственная красота,

Которую я знаю, - здоровье.

Генрих Гейне

подготовила

Кропотова Надежда Ивановна, учитель высшей категории
МБОУ « Средняя общеобразовательная школа №15
г. Йошкар – Ола»

Составляющие образа жизни



Отношение к здоровью – это умение правильно рассчитывать свои силы и возможности.



ЗДОРОВЬЕ

арядка

иета

ТДЫХ

ежим

ТДЫХ

оля



еда

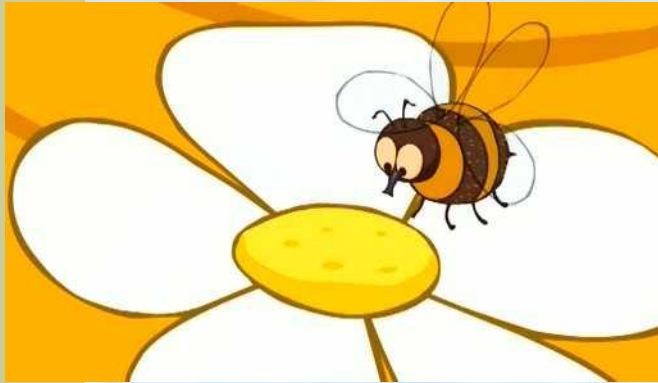
Физическая активность



Закаливание



Правила закаливания



Любое закаливание начинается постепенно.

Время процедуры увеличивают медленно.

Начинать закаливание с самой лёгкой процедуры.

При закаливании, процедуры проводят непрерывно.

Твоим главным девизом должен стать девиз «постепенность и непрерывность».

Питание



*Есть, чтобы жить,
а не жить, чтобы есть.*

Сократ

Пирамида здорового питания



Зрение



Как я забочусь о своих глазах

1. Всегда читаю сидя.
2. Делаю перерывы во время чтения
3. Слежу за посадкой при письме.
4. Делаю уроки при хорошем освещении.
5. Делаю гимнастику для глаз.
6. Часто бываю на свежем воздухе.
7. Употребляю в пищу растительные продукты.
8. Смотрю только детские передачи по телевизору.
9. Оберегаю глаза от попадания в них инородных тел.
10. Каждый год проверяю свое зрение у врача.



Поведение, привычки



**Если будешь ты
стремиться
Распорядок
выполнять –**

**Будешь лучше ты
учиться,
Лучше будешь
отдыхать.**

Личная гигиена – *это уход за своим телом*

Вопрос 1.

Почему необходимо мыть руки перед едой?

Правильный ответ:

На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание.

Вопрос 2.

Почему мыть лицо, шею и руки нужно значительно чаще, чем все тело?

Правильный ответ:

Руки, лицо и шея у человека наиболее подвержены загрязнению, так как не скрыты одеждой. Кроме того, на лице имеется большое количество сальных желез, и кожный жир, который они вырабатывают, является хорошей питательной средой для микробов.

Личная гигиена – *это уход за своим телом*

Вопрос 3.

Зачем надо коротко стричь ногти?

Правильный ответ:

Под ногтями собираются грязь и микробы – возбудители заразных болезней.

Вопрос 4.

Сколько раз в день необходимо умываться?

Правильный ответ:

Умываться необходимо два раза в день – утром после сна и вечером перед сном.

Вопрос 5.

Как часто нужно мыть руки?

Правильный ответ:

Руки нужно мыть несколько раз в день – перед едой, после посещения туалета, придя с улицы, после общения с животными, то есть после любого загрязнения.

Личная гигиена – *это уход за своим телом*

Вопрос 6.

Как часто нужно стричь ногти на руках и ногах?

Правильный ответ:

Ногти на руках необходимо стричь один раз в неделю, на ногах – один раз в две недели.

Вопрос 7.

Как часто надо мыть ноги?

Правильный ответ:

Ноги нужно мыть один раз в день (ежедневно перед сном).

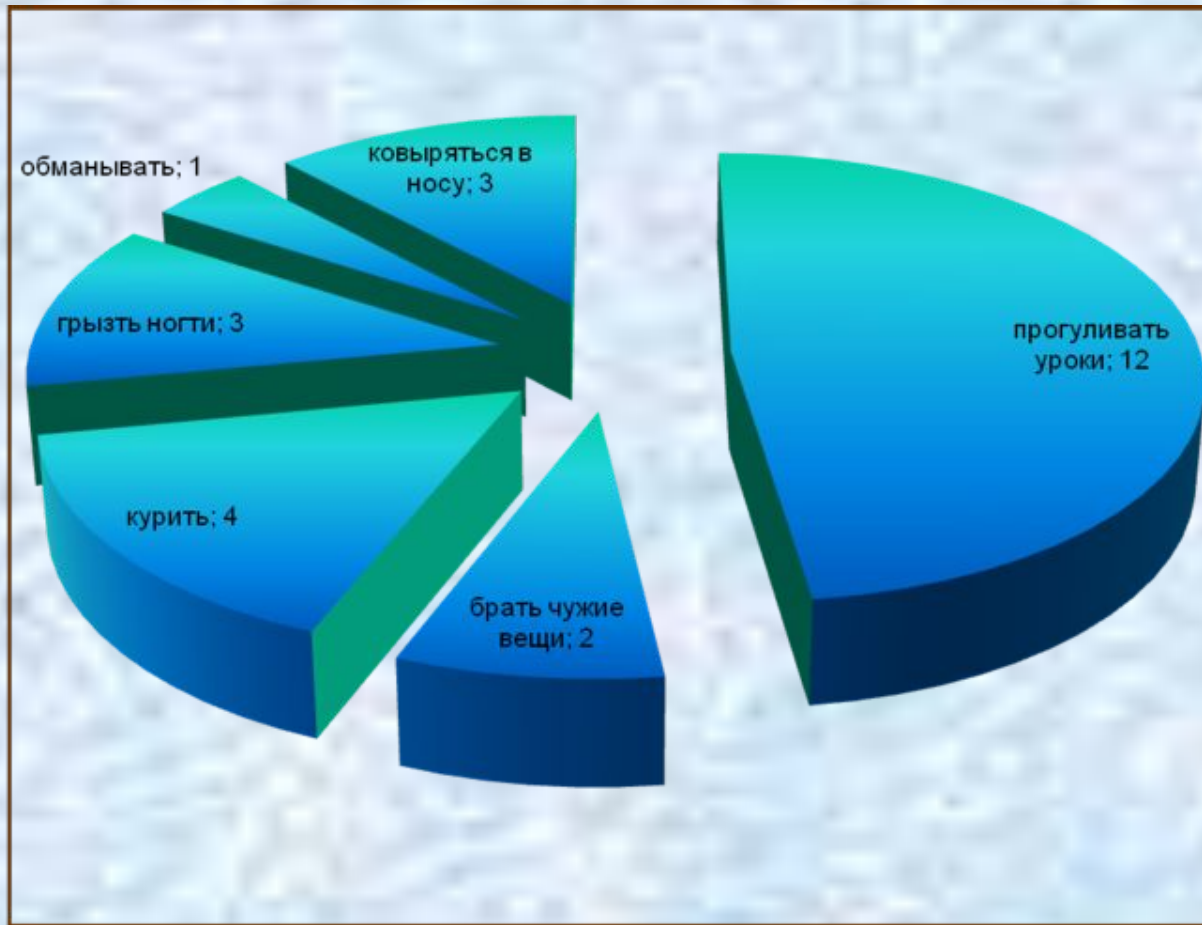
Вредные привычки



Не бери чужого платя,
Ногти тоже не грызи
Не дружите с сигаретой
Так здоровья не найти.

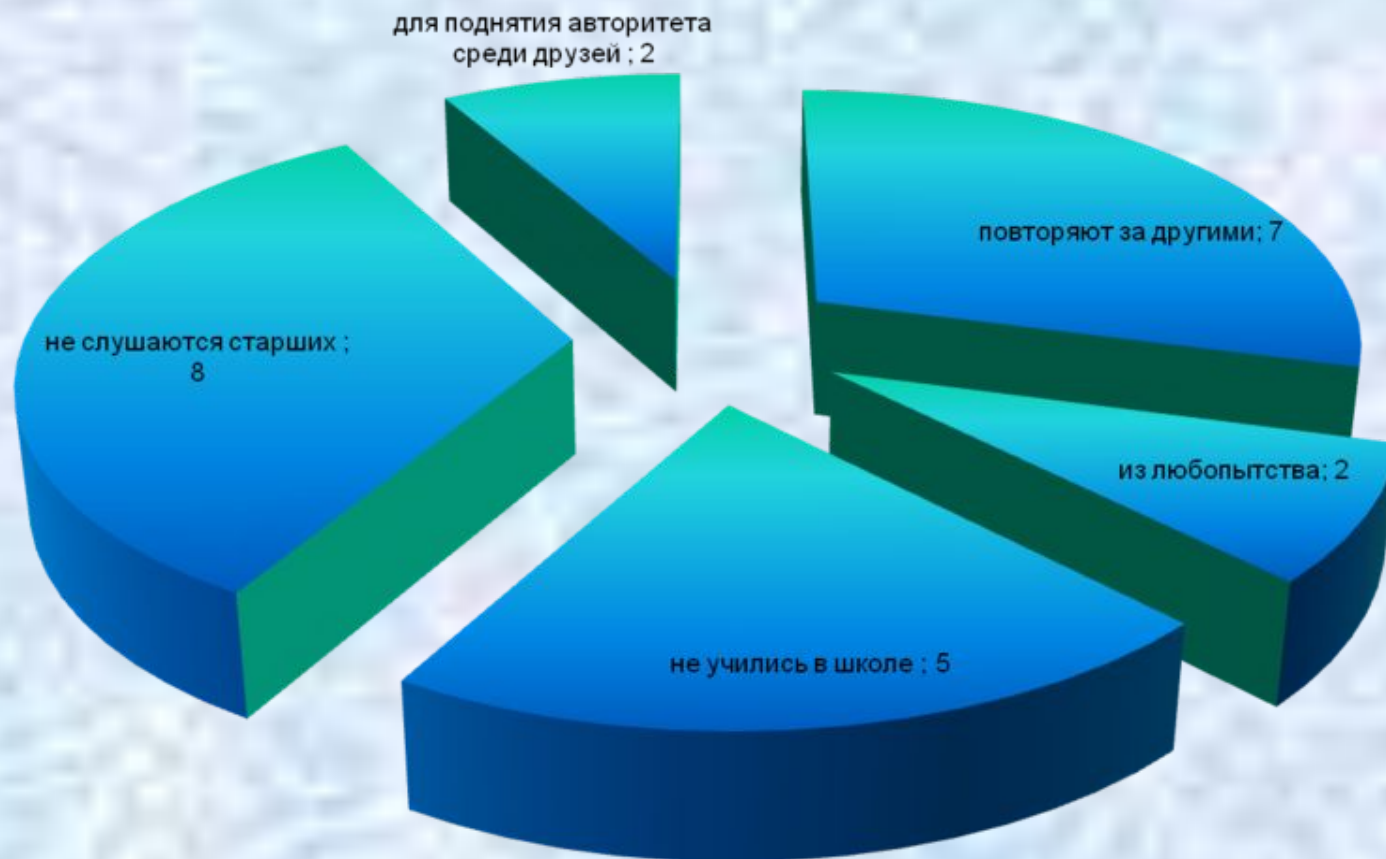


Какая из вредных привычек является наиболее вредной?



Вывод:
Большинство школьников считает, что наиболее вредной привычкой является прогуливать занятия в школе.

Почему появляются вредные привычки?



Загадки от Бабушки - Загадушки

ОТГАДКИ:

1. Фрукты
2. Закаляться
3. Зубная щетка
4. Мыло
5. Солнце
6. Мочалка
7. Полотенце
8. Вода
9. Спорт
10. Расческа
11. Зарядкой



Что же можно и нужно, а что нельзя?



НУЖНО:

Соблюдать режим дня.

Делать зарядку.

Заниматься спортом, закаляться.

Правильно питаться.

Есть побольше витаминов.

Соблюдать правила личной гигиены.

НЕЛЬЗЯ:

Смотреть часами телевизор и сидеть у компьютера.



Умейте быть здоровыми, учитесь не болеть!