

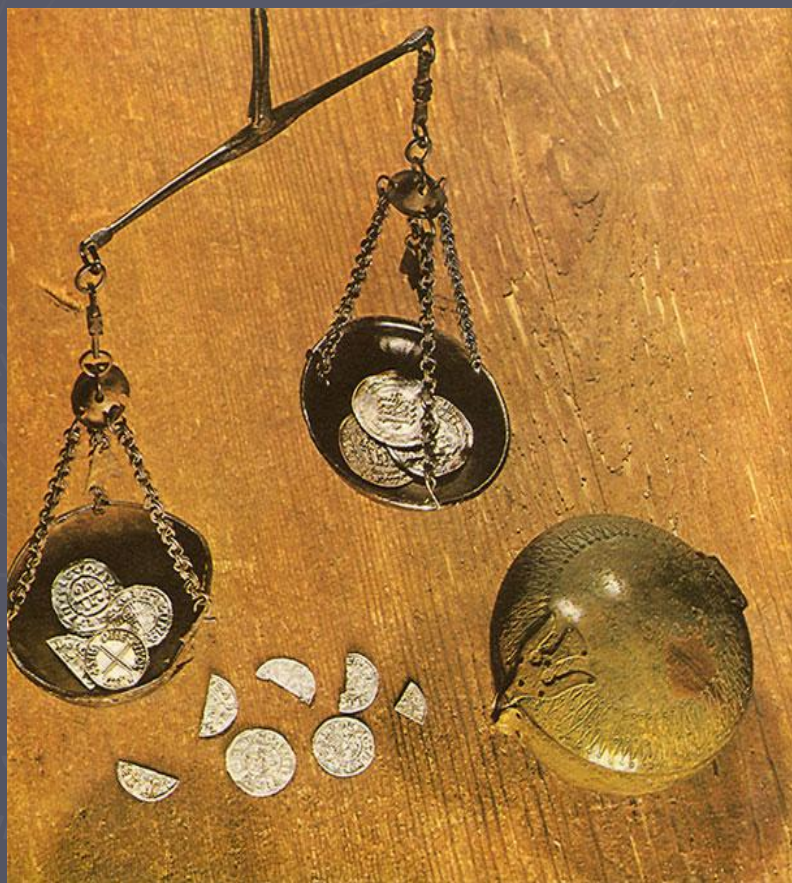
# Операция «Здоровье»

«Здоровье приходит  
золотниками, а уходит пудами».

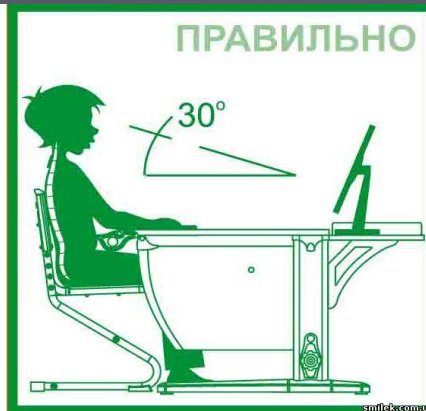
Боровлёва Вера Владимировна  
Учитель начальных классов  
МБОУ СОШ №10 г. Воронеж

Золотник .

Пуд – 16 кг.



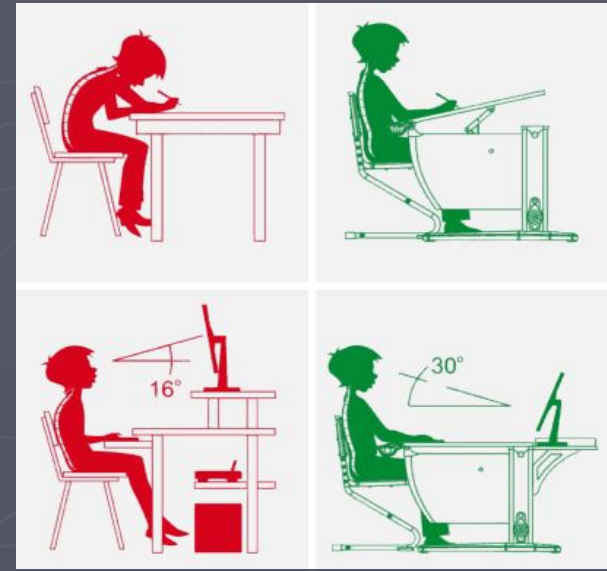
# Правильно ли ты сидишь?



## ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА ПАРТОЙ

- Школьник должен полностью занимать скамью стула. Поясница и спина опирается на спинку стула.
- Ноги должны опираться полной ступней на пол или на подножку парты, опора нужна для разгрузки спины.
- Глаза должны находиться на расстоянии 26 - 32 см от тетради или раскрытой книги.
- Руки должны свободно лежать на парте, не поднимая и не опуская плеч.
- Грудь должна находиться от края стола на расстоянии не менее 5 см.

Правильное положение    Неправильное положение    Правильное положение    Неправильное положение





# Три важных правила:

- ▶ Проверь положение ног. Они должны опираться под столом о пол.
- ▶ Проверь расстояние от глаз до тетради. Поставь руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснись виска. Это расстояние – правильное.
- ▶ Между краем стола и грудью должен проходить кулачок.

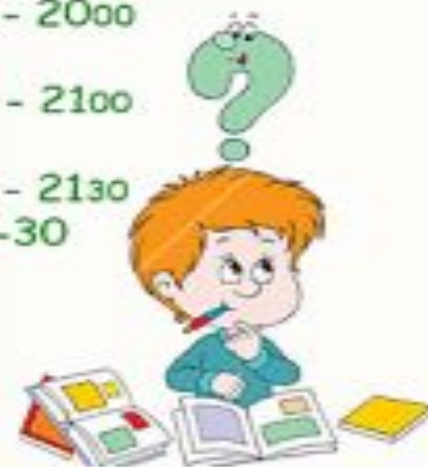
# Секрет первый.

- ▶ Волк, заяц, яблоко, лиса, сок, яхта, зима, абрикос, дом, ель, лимон, осёл, ноль, енот, обруч, тыква, вилка, лось, Емеля, каток, арбуз, йод, сахар, ярмарка.



# Режим дня

- Подъем	7-00
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика	700 - 730
- Завтрак	730 - 745
- Дорога в школу	750 - 820
- Пребывание в школе	830 - 1300
- Дорога из школы	1305- 1335
- Обед	1340 - 1400
- Пребывание на открытом воздухе(прогулка, игры)	1400 - 1545
- Полдник	1545 - 1600
- Самостоятельные учебные занятия	1600 - 1800
- Вечерняя прогулка	1800 - 1900
- Ужин	1900 - 1930
- Работа по дому	1930 - 2000
- Свободное время (занятия по интересам)	2000 - 2100
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	2100 - 2130
- Ночной сон	21-30



# Задание 4: Осанка.



## ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Правильно подобранный стул и стол помогают сохранить правильную осанку



- ➔ Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол.
- ➔ Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.
- ➔ При работе за компьютером голову держите прямо, с небольшим наклоном вперед.
- ➔ Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 70 см.
- ➔ При работе на клавиатуре, руки должны свободно лежать на столе, а плечи - расслаблены.
- ➔ Через каждые 15 - 30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль.
- ➔ При работе за компьютером пользователю с плохим зрением надо обязательно надевать очки или контактные линзы.

При работе за компьютером через каждый час необходимо делать перерыв 5 - 10 минут

© 2012 Иллюстрация: ИИИ



# Операція «Чистюлька».



СПИНА

СКЕЛЕТ

РУКИ

ЯД

УХО

СЕРДЦА

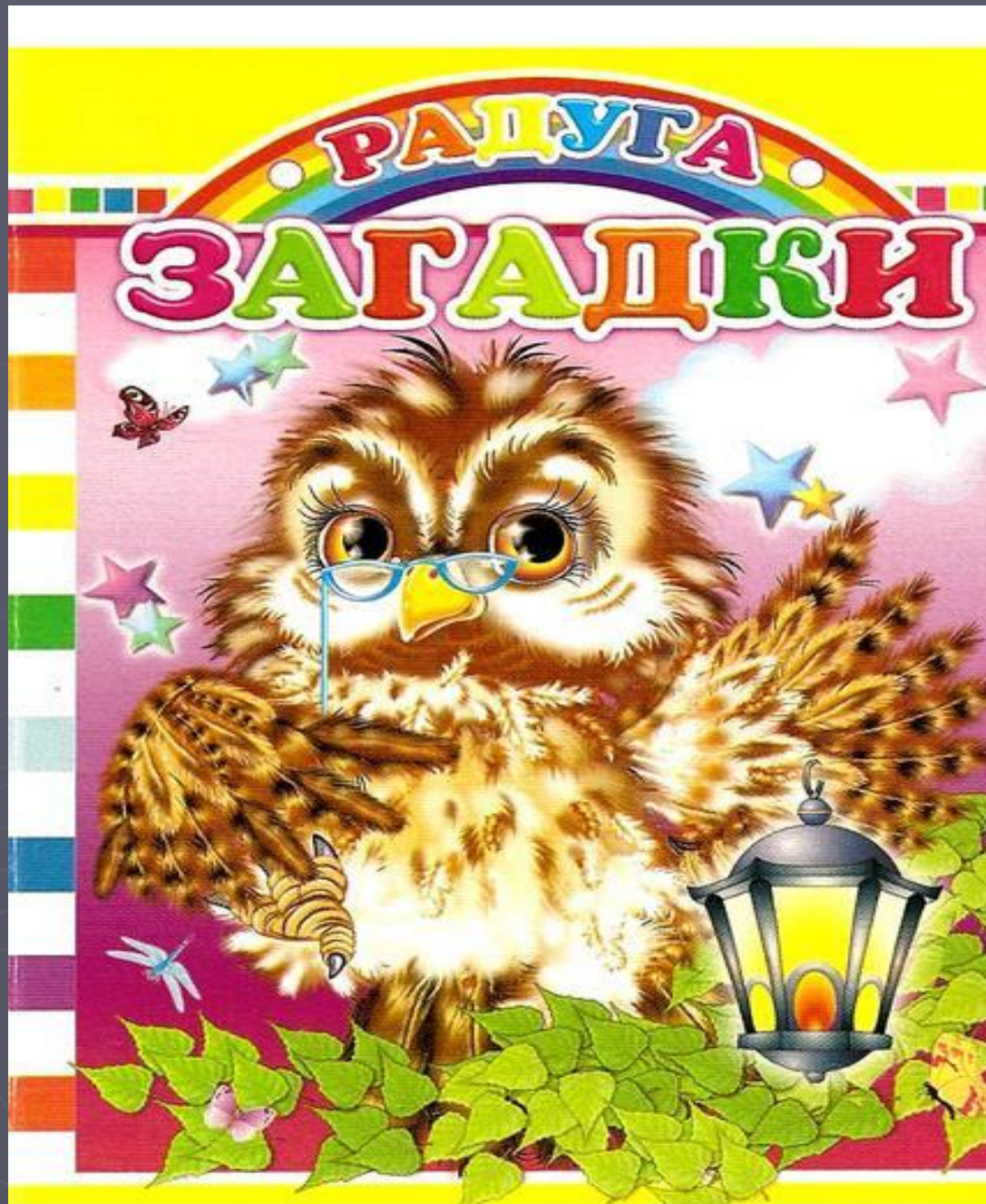
# Задание 6: Отмой «Грязнулю».



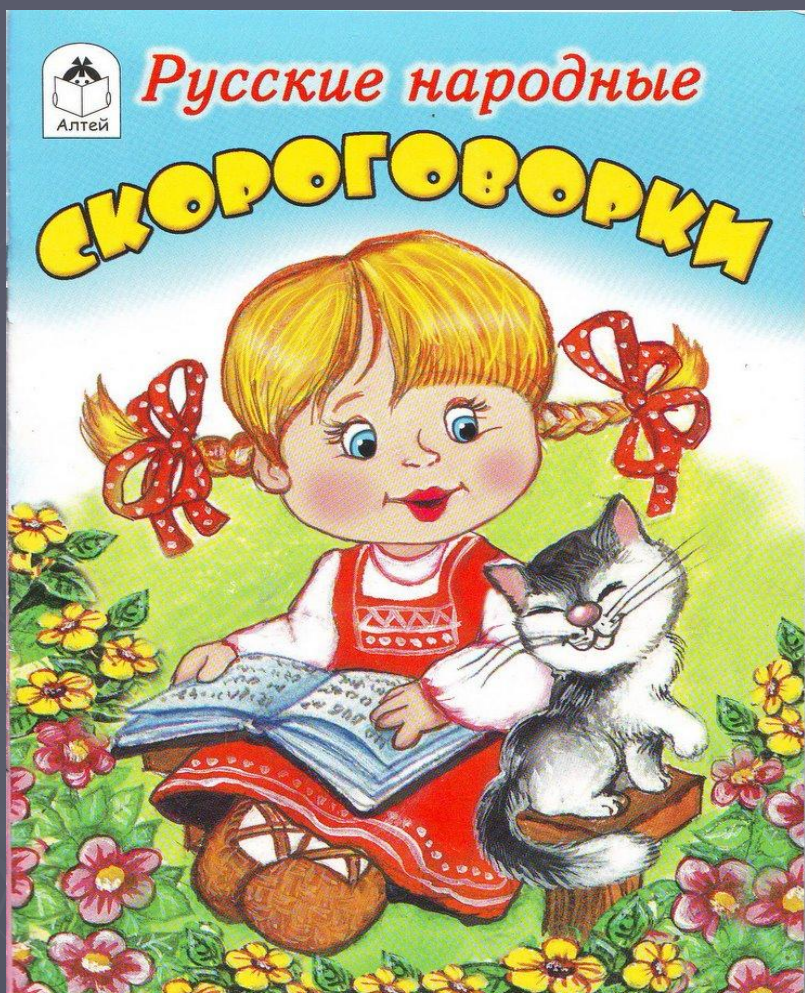
# Конкурс капитанов.











У нас на дворе –  
подворье погода  
размокропогодилась.

Сшит колпак не по –  
-колпаковски, надо его  
перевыколпаковать.

Самое ценное у человека – это  
здоровье.

