

# ЖИТЬ ЗДОРОВО ИЛИ ЖИТЬ ЗДОРОВО!

Презентацию подготовила  
учитель начальных классов  
МАОУ СОШ №31 г. Тамбова  
Колодина Юлия Владимировна

# ЖИТЬ здорово!

«**Про жизнь**» - как сохранить осанку,  
почему нужно дружить с мылом и  
водой

«**Про еду**» - полезные продукты

«**Про медицину**» - глаза – главные  
помощники человека

«**Про дом**» - необычное  
использование привычных вещей.



# ЖИТЬ ЗДОРОВО!



## ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

### Сиди ПРАВИЛЬНО!

- УПИРАЙСЯ СТУПНЯМИ В ПОЛ
- СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ РОВНОЙ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ
- НАКЛОНИ ГОЛОВУ НЕМНОГО ВПЕРЕД
- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- НЕ НАПРЯГАЙ РУКИ

### Стой ПРАВИЛЬНО!

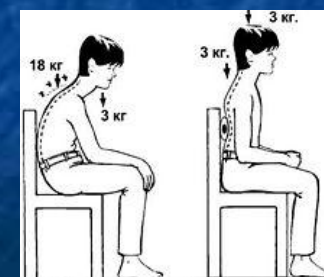
- ПОДНИМИ ЖИВОТ
- ОПИРАЙСЯ НА ОБЕ НОГИ

### Ходи ПРАВИЛЬНО!

- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ
- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СЛИШКОМ ШИРОКИЕ, НО И НЕ МАЛЕНЬКИЕ

### Стой ПРАВИЛЬНО!

- ПОДНИМИ ГОЛОВУ
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ
- ВЫПРЯМИ СПИНУ



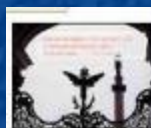
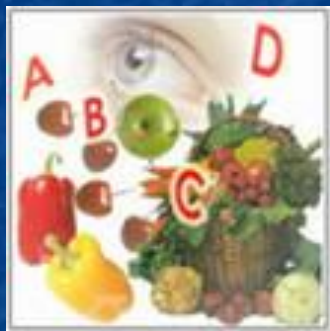
# ЖИТЬ здорово!

## Правила для поддержания правильной осанки.

1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
2. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
4. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
5. Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.
6. Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).
7. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.



# ЖИТЬ здорово!



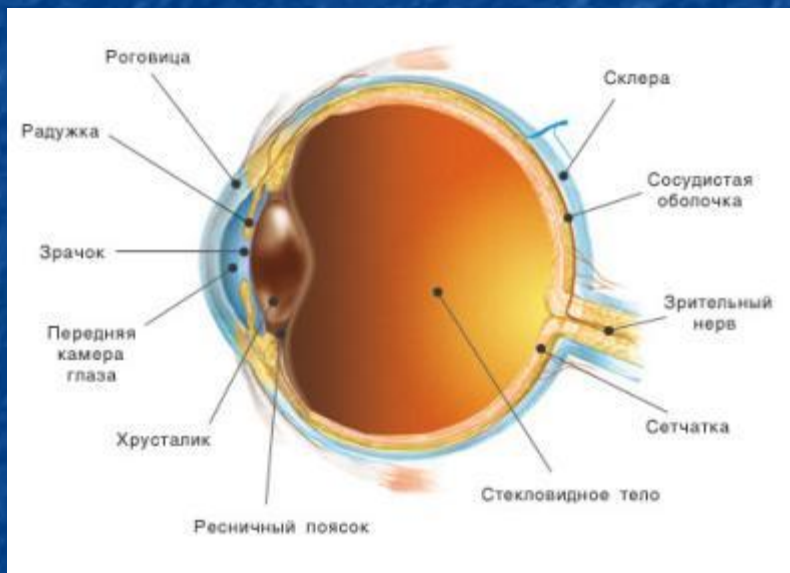
Витамины и их роль в жизни людей.



ppp.ppt.ru



# ЖИТЬ здорово!





# ЖИТЬ здорово!

## Тест

- красный прямоугольник, если у вас часто болят глаза от чтения или игры на компьютере;
- зеленый, если у вас глаза не болят;
- желтый, если вы не поняли вопроса.

# ЖИТЬ здорово!

## Зарядка для глаз

- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
- Делайте круговые движения глазами: налево – вверх - направо - вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повторите 10 раз.
- Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.
- Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.