

ДОКТОРА ЗДОРОВЬЯ!

ВЫПОЛНИЛ:
УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
МАОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8» Г. КОГАЛЫМ
САПОГИНА СВЕТЛАНА ЮРЬЕВНА
2011 ГОД

КАКОЕ ЖИВОТНОЕ, ДОЖИВАЯ ДО 300 ЛЕТ, СОВЕРШЕННО НЕ СТАРЕЕТ? НИ ОДНОГО СТАРЧЕСКОГО ЯВЛЕНИЯ В ЕГО ОРГАНИЗМЕ НЕ ПРОИСХОДИТ.



КАКИМ БОГАТСТВОМ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ МОЛОДОЙ ДЛЯ
ТОГО, ЧТОБЫ ДОЖИТЬ ДО СТАРОСТИ?

ЗДОРОВЬЕ



ПЕРВЫЙ ДОКТОР – СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ



- Чтобы не выглядеть бледным, чтобы кожа была покрыта легким загаром нужно...
- Побольше есть выращенных на солнце...

чаще бывать на солнце.

фруктов и овощей.



ВТОРОЙ ДОКТОР – СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

- Углекислый газ
- Азот
- Кислород

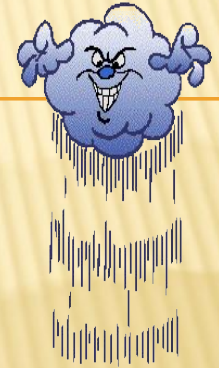
Без какого газа мы не можем жить?

кислород

СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НУЖНО УКРЕПЛЯТЬ:

- Закаливанием
- Проветриванием комнаты
- Чаще бывать на свежем воздухе
- Не курить!!!

ТРЕТИЙ ДОКТОР -



ВОДА

Я бегу струей из крана,
Бью ключом из-под земли,
Укачаю в океанах
Великаны- корабли.



Потребление продуктов,
содержащих воду: овощи,
фрукты, ягоды.

При закаливании **ОБЯЗАТЕЛЬНО** вводить
вводные процедуры

Раз в неделю умываться и мыться в душе.

ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ И НАТУРАЛЬНЫЕ СОКИ.

**ЕЖЕДНЕВНО НУЖНО ПРИНИМАТЬ
ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.**

ЧЕТВЕРТЫЙ ДОКТОР – ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

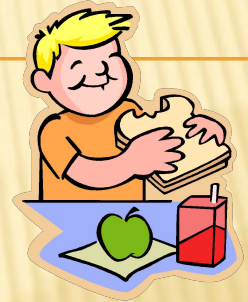
как часто нужно есть в течении дня?

- 1-2 раза, но по многу
- 3-4 раза за день небольшими порциями
- каждый час

когда нужно есть?

- когда захочется
- в определенные часы
- когда есть время





ПОЛЕЗНЫЕ

ВРЕДНЫЕ

- рыба
- чипсы
- пепси
- мясо
- морковь
- газированная вода
- капуста
- лапша быстрого приготовления
- сникерс
- кукуруза

ПЯТЫЙ ДОКТОР –

ДВИЖЕНИЕ.

В здоровом теле –

здоровый дух!



1.Если человек любит ездить на автомобиле (даже в магазин за покупками), то

у него риск заболеть гипертонией или диабетом в 2-2,5 раза выше, чем у любителя ходить пешком.

2.Чем больше ты ходишь, тем

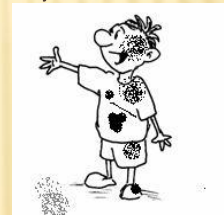
ТВОИ НОГИ СТАНОВЯТСЯ СИЛЬНЕЕ .

3. Чем больше ты сидишь, тем

ТВОИ НОГИ СТАНОВЯТСЯ СЛАБЕЕ.

ШЕСТОЙ ДОКТОР – ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.

Жил на свете мальчик Пашка,
Но такой он был неряшка!
Уши мог не мыть годами,
Не давал их чистить маме.
Мыло в руки он не брал,
Ох, каким же грязным стал!



СОН

- Для ребёнка важен достаточный по продолжительности ночной сон (8-10 часов).
- **Гигиенические правила сна**
- Перед сном не играть в шумные игры, не заниматься спортом, не смотреть «страшные» фильмы
- Всегда в одно и то же время ложиться спать и в одно и то же время вставать



ЗРЕНИЕ

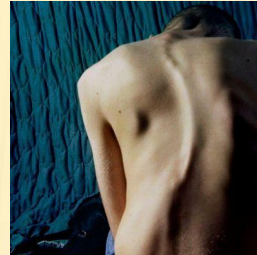


- Каждый ребенок понимает, что зрение нужно беречь с детских лет, ведь если зрение ухудшится, то улучшить его потом очень и очень трудно, а в зрелом возрасте практически невозможно.



СКОЛИОЗ

- - сложная деформация позвоночника, при котором происходит боковое искривление его в плоскости спины и скручивающее (торсионное) вращение позвоночника вокруг своей оси.



ЧЕМ ЗАНИМАЛИСЬ В ОДНОМ ИЗ
МУЛЬТФИЛЬМОВ МАРТЫШКА,
СЛОНЁНОК, ПОПУГАЙ И УДАВ? ЭТО
НИКОГДА НЕ ДЕЛАЛИ НИ БАБА ЯГА, НИ
КОЩЕЙ БЕССМЕРТНЫЙ. ЧТОБЫ НЕ
СТАТЬ ТАКИМИ, КАК ОНИ, ЭТО НАДО
ДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО УТРАМ.

□ ГИМНАСТИКА

ЭТИ ВЕЩЕСТВА КАК ВОЗДУХ
НЕОБХОДИМЫ ЧЕЛОВЕКУ,
ПОЭТОМУ В ПЕРЕВОДЕ ИХ
НАЗВАНИЕ ОБОЗНАЧАЕТ «ЖИЗНЬ».

▣ ВИТАМИНЫ

ЕСЛИ ВЫ ВСЁ-ТАКИ ЗАБОЛЕЛИ,
ВАМ ПРИДЁТСЯ ОБРАТИТЬСЯ К
ВРАЧУ. НО КАКОМУ?

▣ ПЕДИАТР

— ЭТО ПОМОГАЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ
ЛЮБЫЕ БОЛЕЗНИ. ЭТИМ МЫ
ЗАНИМАЕМСЯ, КОГДА ЧИСТИМ ЗУБЫ,
ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ ПО УТРАМ,
УПОТРЕБЛЯЕМ В ПИЩУ ПРОДУКТЫ, В
КОТОРЫХ МНОГО ВИТАМИНОВ,
СОБЛЮДАЕМ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ
ГИГИЕНЫ.

▣ ПРОФИЛАКТИКА