



З Д О Р О В Ы Й

О Б Р А З Ж И З Н И

Полицук Наталья
Владимировна

МБОУ ООШ с. Докторово



Девиз:

**Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что полезно для
здоровья,
То и буду выбирать!**



Правила личной гигиены

- Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
- Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
- Ноги мой перед сном каждый день.
- Чисти зубы утром и на ночь.
- Ежедневно расчесывай волосы, если длинные - то заплетайте их.
- Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.



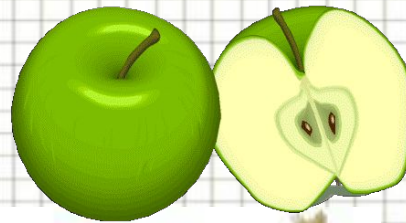
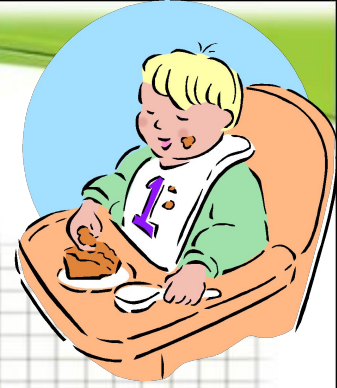
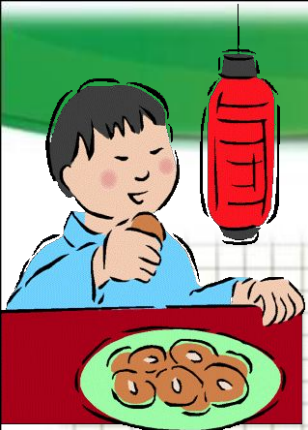
Чистота – залог здоровья



**Содержать
в чистоте нужно своё
тело, одежду,
жилище.**



Здоровое питание





Правила питания

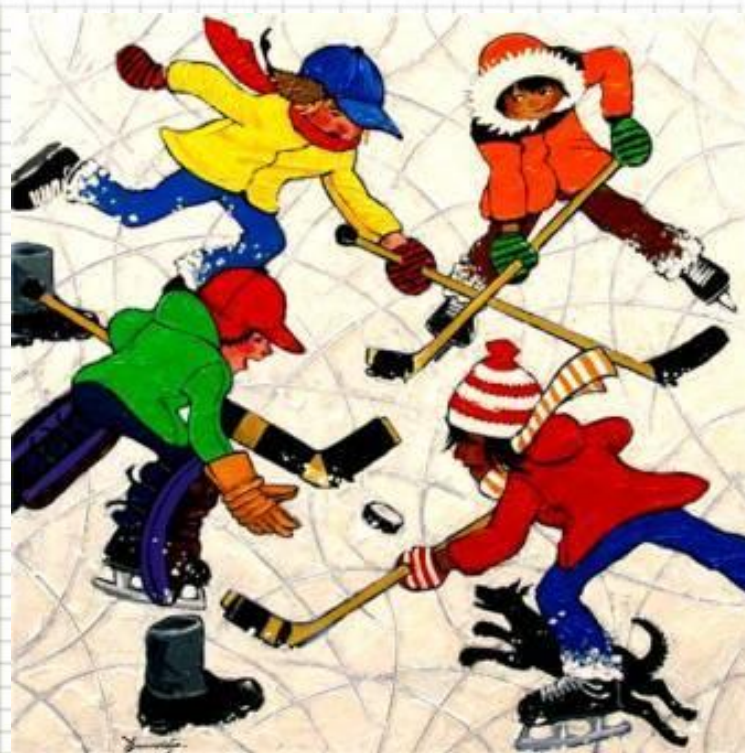
- Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.
- Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.
- Еда должна быть разнообразной и вкусной.
- Не есть перед сном.
- Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день
- Сладкие газированные напитки,



*

Движение – это жизнь

- Комплексы упражнений для утренней гимнастики.
- Комплексы упражнений для исправления осанки.
- Комплексы упражнений для глаз.
- Физминутки.





Режим дня



- Приучайте себя в одно и то же время есть, спать, активно действовать.
- Прогулки на свежем воздухе обязательны в любую погоду.
- Спать надо не менее 9 часов в сутки.
- День должен начинаться с утренней зарядки.
- Работу чередуйте с отдыхом.
- Лучшее время для выполнения домашнего задания – с 15 до 17 часов (а не поздно вечером, когда закончились телепередачи).



Вредным привычкам - **Нет!**



- Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!





Научитесь управлять своими чувствами и эмоциями.

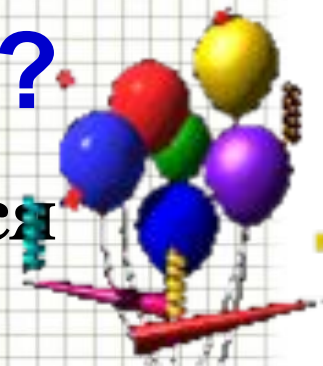
Старайтесь в трудные минуты сохранить хорошее настроение, уверенность в себе, боритесь с унынием, избегайте мрачных мыслей.

- От улыбки мурый день светлей**

....



Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?



- Заниматься спортом, закаляться
 - Правильно питаться
 - Соблюдать режим дня
 - Соблюдать личную гигиену
 - Много двигаться
 - Чаще бывать на свежем воздухе
- Не иметь вредных привычек



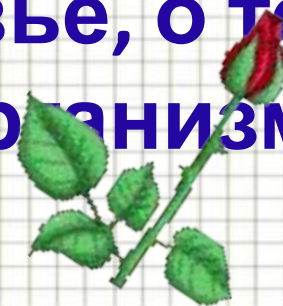


**Здоровье – бесценное достояние
человека.**

**При встречах и расставаниях с
близкими людьми мы желаем им
доброе здоровья,**

**так как это- основное условие и залог
полноценной и счастливой жизни.**

**Каждый с юных лет должен
заботиться о своем здоровье, о том, как
навредить своему организму.**



12

8

9

Молодцы!

У вас сегодня всё будет отлично!

**Желаю вам крепкого
здоровья, отличных
оценок, счастья, бодрости
и хорошего настроения.**

Будьте здоровы!



Ресурсы:

- Газета «Педагогическое творчество»
- Обухова Л. А., Лемяскина Н. А., Жиренко О. Е. Школа докторов природы. М.: ВАКО, 2007.
- Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. 1-4 кл. Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина. М.: ВАКО, 2004
- Школа физкультминуток. 1-4 кл. В.И.Ковалько. М.: ВАКО, 2005
- <http://www.phototerra.ru>
- <http://www.viki.rdf.ru>
- <http://pedsovet.su>
- <http://pochemu4ka.ru>
- <http://aida.ucoz.ru>