



# ГИГИЕНА И ЕЁ

# НАЗНАЧЕНИЕ

- Цели:
  - познакомить детей с правилами гигиены;
  - формировать здоровый образ жизни обучающихся.

**ГИГИЕНА -  
это наука о том,  
как сохранить  
здоровье.**



A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. They are connected by a thin green streamer. Small yellow triangular shapes are scattered around the balloons, resembling confetti or streamer pieces.

# Полезные советы

- **На наше здоровье влияет все, что нас окружает: воздух, вода, еда, растения, музыка, работа. Поэтому несколько полезных советов.**

**Работающие телевизор, компьютер и другие электроприборы делают воздух в комнате вредным. Совет: не включайте их надолго и чаще проветривайте комнату.**



**Много вредных примесей содержится в водопроводной воде, такой прозрачной на вид. К счастью, есть много фильтров, которые очищают воду, пользуйся ими! Не пей сырую воду из-под крана.**



**Есть всё подряд тоже не стоит, ведь многие продукты не сочетаются друг с другом. Так, мясо можно есть только с овощами. Сладости нельзя есть сразу после обеда, а только через некоторое время.**



# Причина многих болезней – искривлённый позвоночник. Держи спину прямо!



# Физкультминутка



\*На речушке две подружки,  
Две зелёные лягушки  
Рано утром поднимались,  
Хорошенько умывались,  
Полотенцем растирались  
И по лужам вскачь  
пускались.  
Ластами пошлёпали,  
Лапками похлопали.  
Вот здоровья в чём секрет.

Всем друзьям  
физкультпривет!



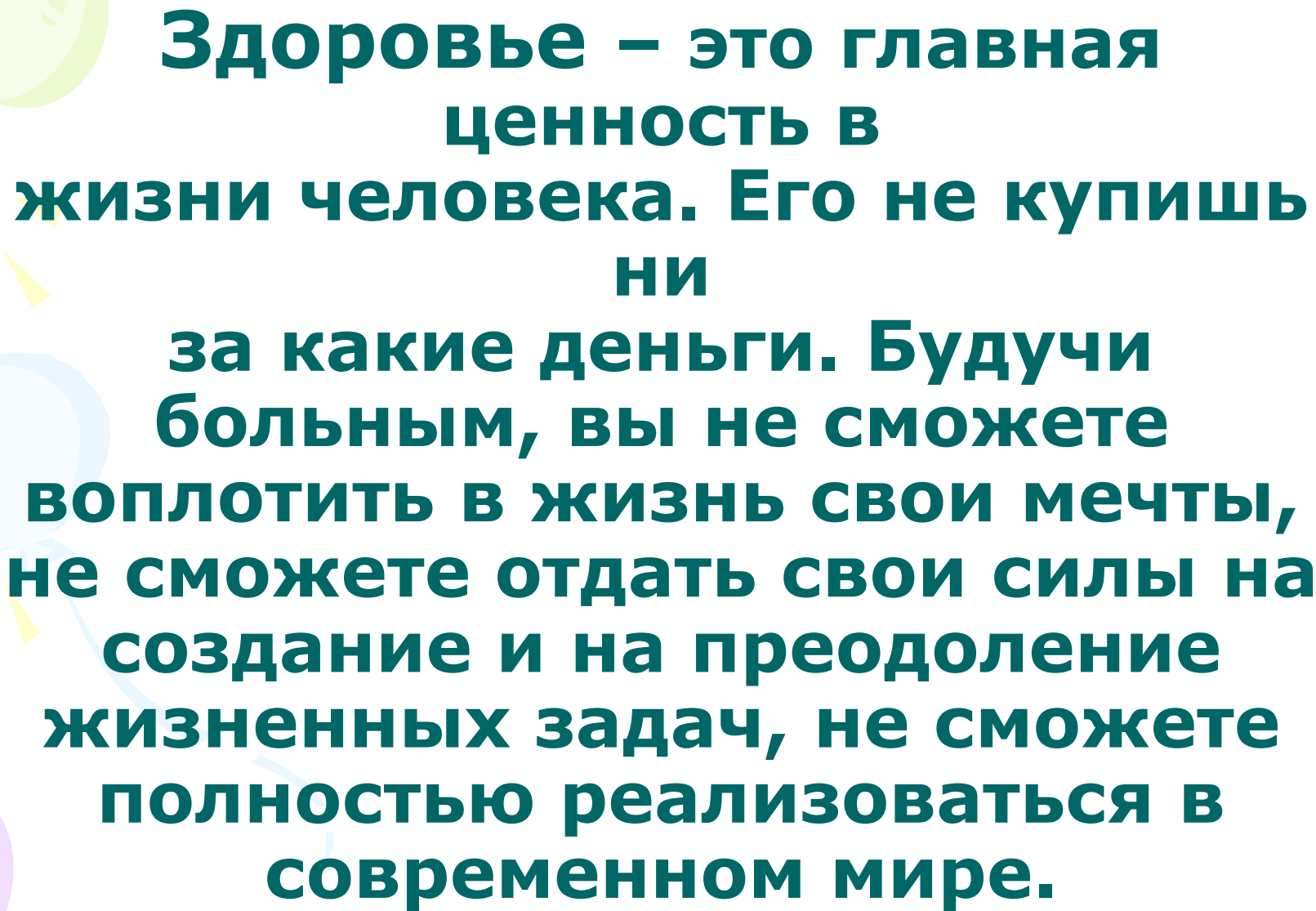
**Не забывайте мыть руки! Ведь большинство болезней так и называется - "болезни грязных рук".**



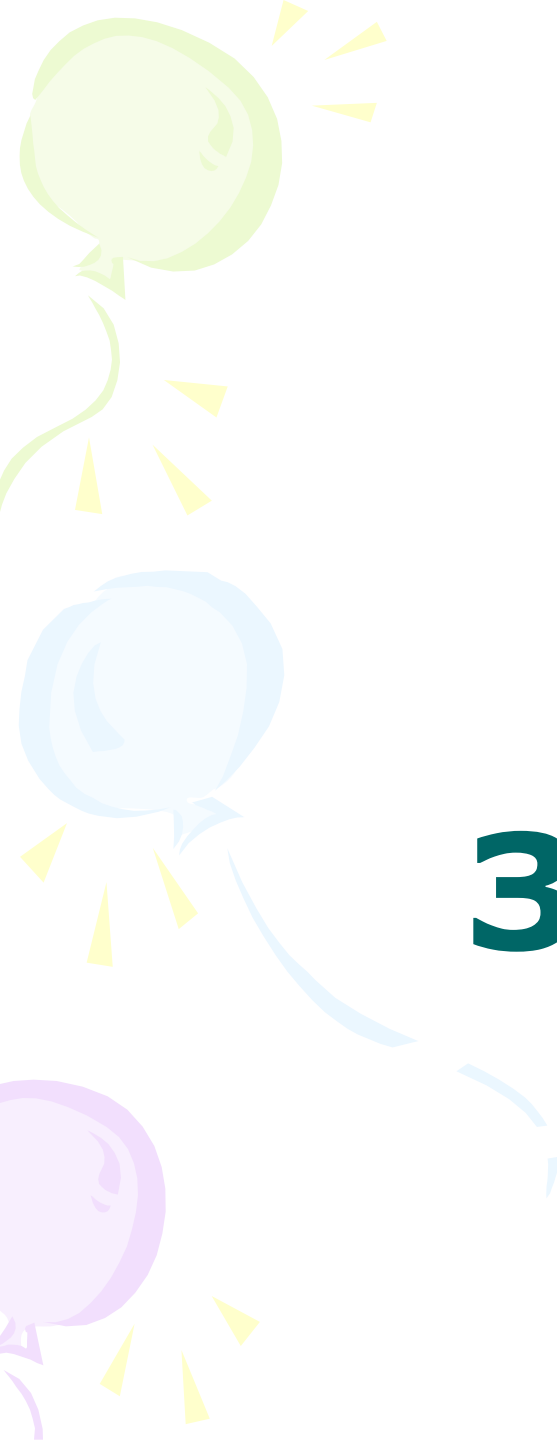
# Совет от Чистюль:



Зачастую мы небрежно относимся к своей коже. Чистая, здоровая кожа, как солдат, сдерживает натиск микробов. Учёные подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляются до полутора миллионов микробов.

The background features three balloons in shades of green, blue, and purple on the left side, with yellow triangular rays scattered throughout, suggesting a bright, cheerful atmosphere.

**Здоровье – это главная  
ценность в  
жизни человека. Его не купишь  
ни  
за какие деньги. Будучи  
больным, вы не сможете  
воплотить в жизнь свои мечты,  
не сможете отдать свои силы на  
создание и на преодоление  
жизненных задач, не сможете  
полностью реализоваться в  
современном мире.**



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**