



ГИГИЕНА И ЕЁ

НАЗНАЧЕНИЕ

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

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





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.



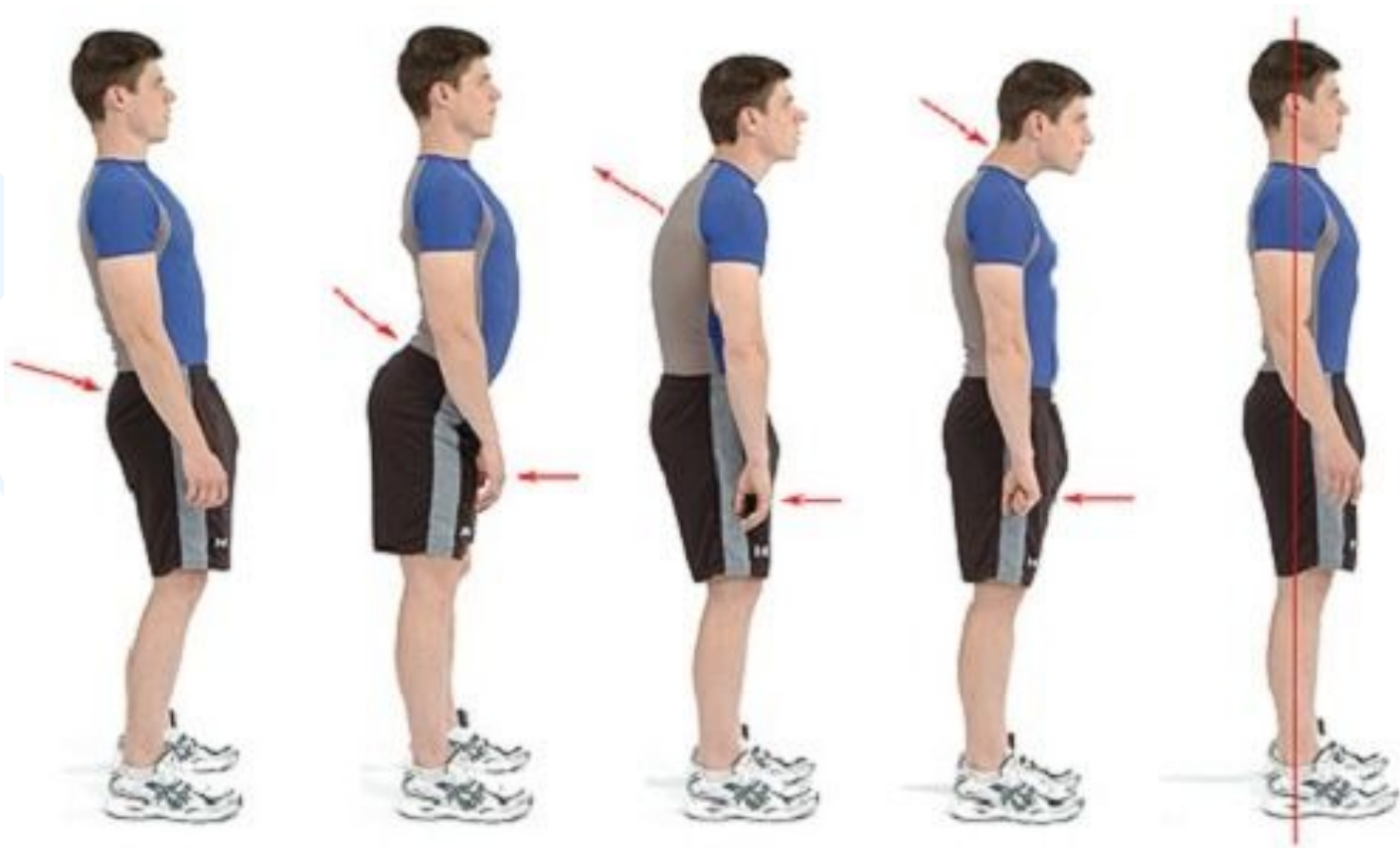
Много вредных примесей содержится в водопроводной воде, такой прозрачной на вид. К счастью, есть много фильтров, которые очищают воду, пользуйся ими! Не пей сырую воду из-под крана.



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!

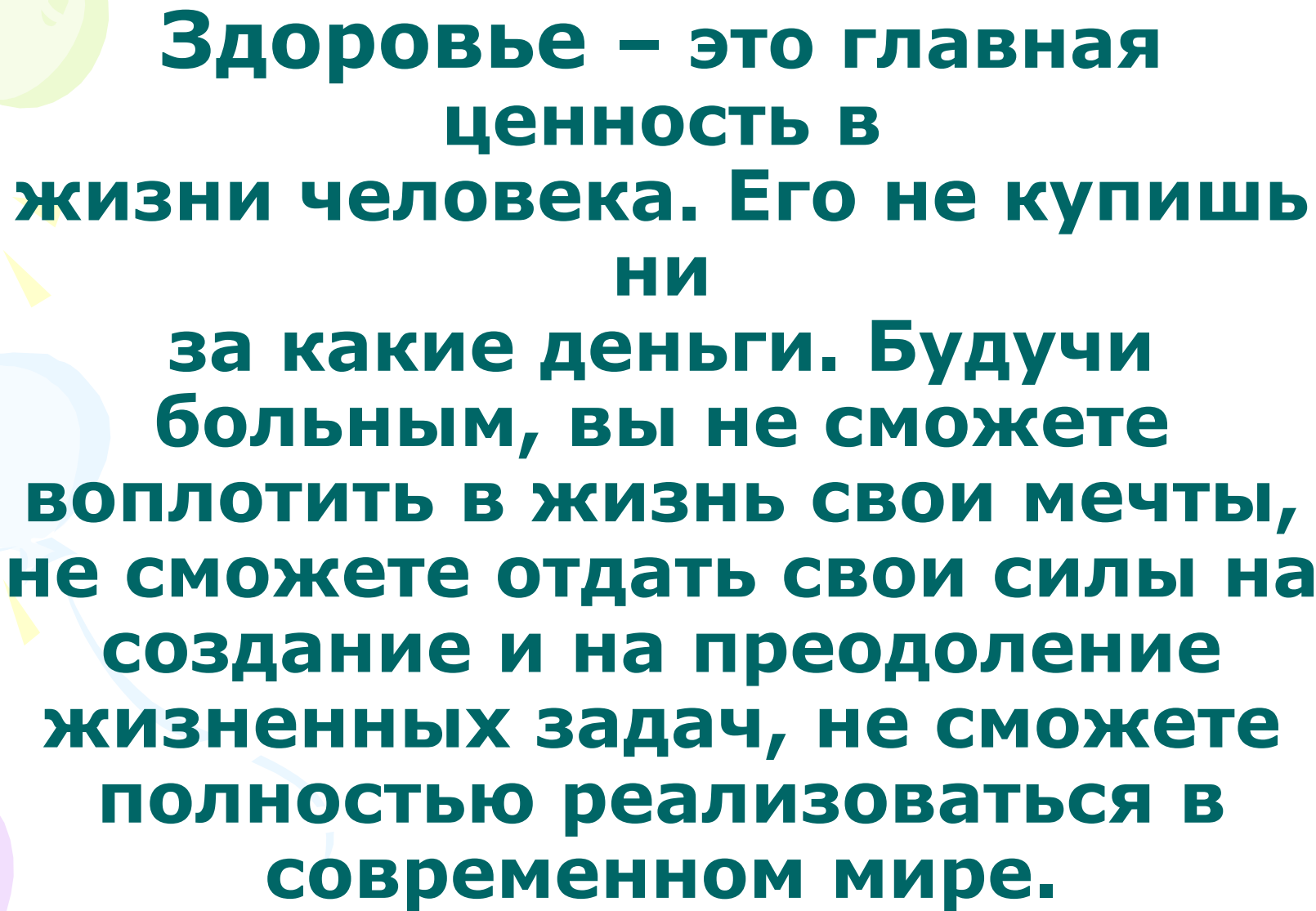
Не забывайте мыть руки! Ведь большинство болезней так и называется - "болезни грязных рук".



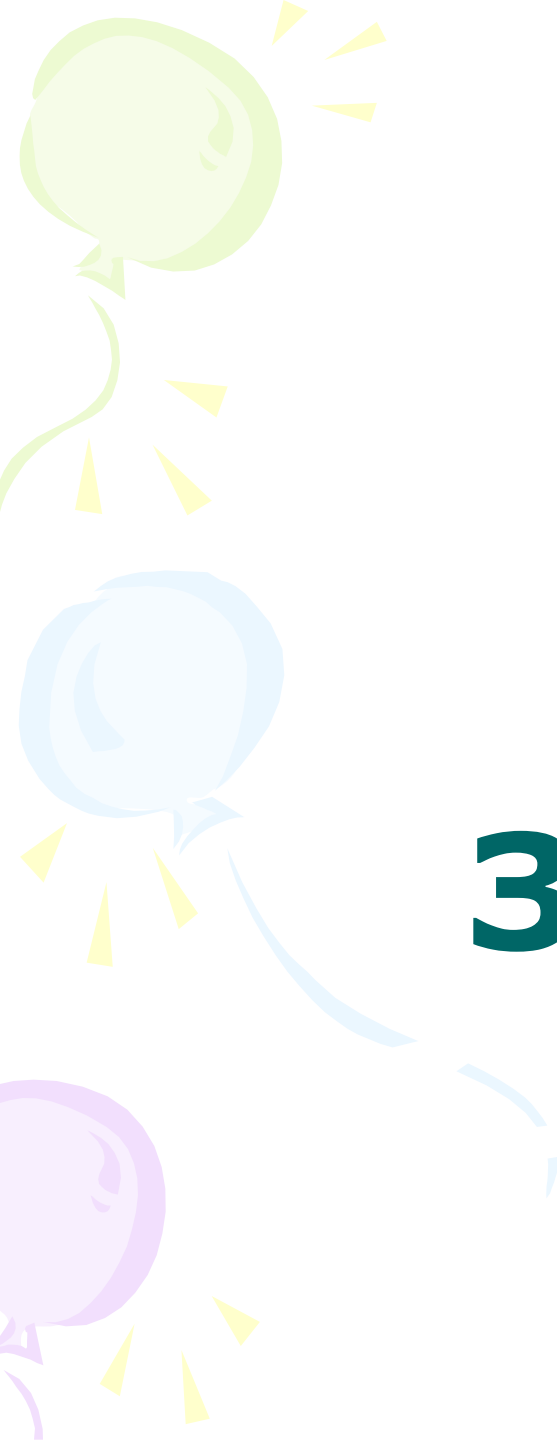
Совет от Чистюль:



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 emanating from behind them, 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!**