



*Советы
доктора*

Айболита



И пчелу не пустят в улей,
Окажись она грязнулей,
А всего-то обнаружат
Пять пылинок средь пыльцы.
И всегда отыщет птица
Полминуты, чтоб умыться,
И спешит спуститься к луже,
Даже если есть птенцы!
Как не вспомнить тут енота:
Для него мытье работа.
Для него основ основа –
Прежде мой, потом грызи.
Да и каждый поросенок
Чистым хочет быть с пеленок,
И бедняга не виновен,
Что содержится в грязи.

Что такое гигиена,

Знают кошка и гиена,
Бурый мишка, мишка белый,
Еж, собака и пчела,
Что всегда не грех помыться,
Вымыть лапы и копытца,
Ну, а после можно смело
Приниматься за дела!

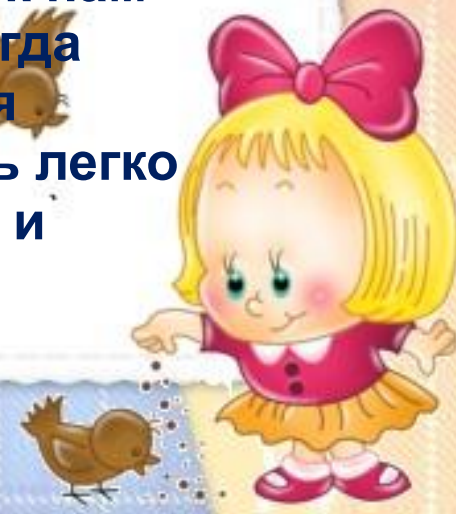




Представьте себе людей, которые перестали заботиться о чистоте и порядке. Они перестали умываться, чистить зубы, следить за чистотой в своих квартирах. Эти люди перестали бы чистить обувь, следить за одеждой, разучились пользоваться чистым носовым платком. Можно ли назвать таких людей красивыми? Здоровыми?

Люди, которые всегда следят за своей чистотой, имеют опрятный вид и никогда не болеют, а если болеют, то очень редко.

Ведь если перед едой мыть руки, микробы не попадут к нам в кишечник; если умываться утром после сна, днем, когда приходишь с улицы, и вечером, когда будешь ложиться спать, наши поры, которых много в коже, будут дышать легко и наше тело не будет болезненным. Оно будет крепким и здоровым.





Режим дня - это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей. Регулярность, распорядок, ритмичность в Вашей жизни положительно влияют на Ваше самочувствие, настроение.

Учащиеся, занимающиеся в школе в первую смену, встают в 7 ч. утра. Но необходимо обратить внимание, что не следует «залеживаться» и учащимся второй смены.

При позднем подъеме Вы «пересыпаете», теряете время наиболее высокой работоспособности, не успеваете приготовить домашнее задание, погулять перед занятиями в школе, выполнить поручения по дому. Утренней гимнастике, водным процедурам и утреннему туалету отводится 30 минут. Утренняя гимнастика должна проводиться в хорошо проветриваемом помещении в течение 10-15 минут. За оставшиеся 15-20 минут Вы успеваете застелить постель, принять водные процедуры, одеться, причесаться. Следует приучиться отправляться в школу чисто и опрятно одетыми.





Независимо от смены занятий учащиеся завтракают, как правило, в 7 час. 30 мин. — 7 час. 50 мин. Дети, занимающиеся в первую смену, обязательно уходили на занятия в школу позавтракав и не выбегали из дому за 5-10 минут до начала занятий. На дорогу в школу следует оставлять 20-30 минут.

Лучшее время для умственной работы — с 8 до 12 часов (первый пик работоспособности) и с 16 до 17 (18) часов — второй пик работоспособности.

Смена видов деятельности — непереносимое условие поддержания высокой работоспособности.

Учащимся начальных классов рекомендуется находиться на свежем воздухе не менее 3 часов.

Для правильной организации отдыха важное значение имеет рациональное распределение свободного времени ученика, которому у младших школьников в распорядке дня рекомендуется посвящать 1,5-2 часа.



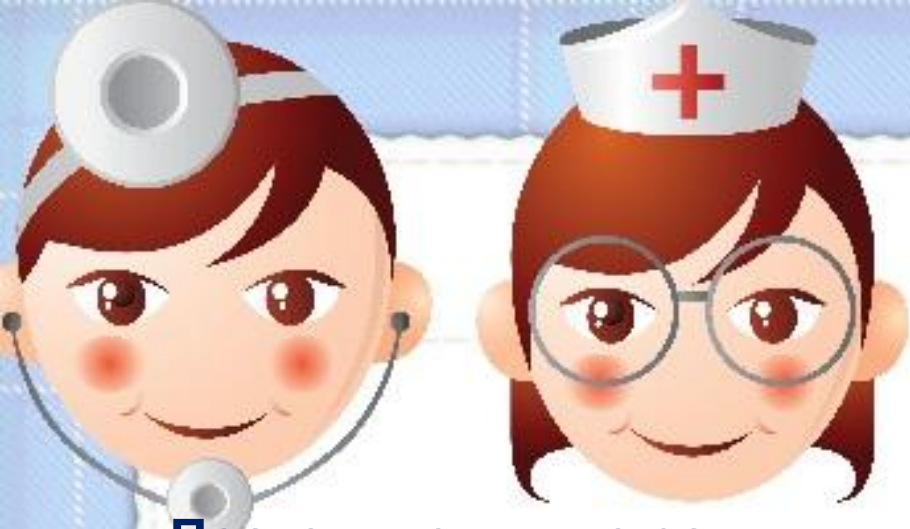


ПАМЯТКА
«Правила борьбы с
«КИСЛОТНЫМ
МОНСТРОМ».

1. Чисти зубы два раза в день: утром и вечером.
2. Полощи рот после еды водой.
3. Как можно реже ешь сладости.
4. Два раза в год ходить к стоматологу на проверку.

Вы позавтракали вкусно?
Зубы вам почистить нужно.
В руку щёточку возьмем,
Зубной пасты нанесем.
И за дело взялись смело,
Зубы чистим мы умело:
Сверху вниз и справа влево.
Снизу - вверх и снова влево.
Их снаружи, изнутри
Ты старательно потри.
Чтоб не мучиться с зубами,
Щётку водим мы кругами.
Зубы чистим осторожно,
Ведь поранить десны можно...
А потом что? А потом
Зубы мы ополоснем.
Нам понадобится кружка...
Улыбнемся-ка друг дружке,
Поработаем умело,
Чтобы зубки стали белы!





Постоянно нужно есть
для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
Нет! Говорила маме Люба:
Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом, каждом зубе.

Давайте поиграем

Я хочу вам дать совет,
вам решать, где да, где
нет.

Если мой совет хороший,
вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
говорите дружно: нет.

Каков будет ваш ответ?
Молодчина Люба? Нет!





Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет? Нет!
Ох, неловкая Людмила,
На пол щетку уронила.
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный совет?
Молодчина Люда? Нет!

Навсегда запомните, Милые друзья,
Не почистив зубы, Спать идти
нельзя.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили
И идете спать,
Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет? Нет!

Запомните совет полезный:

Нельзя грызть предмет железный,

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

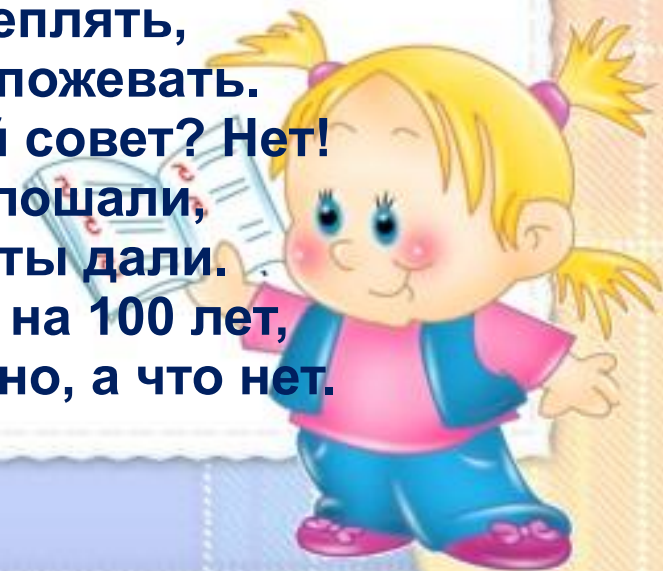
Это правильный совет? Нет!

Молодцы, не оплошали,

Правильно советы дали.

Запомнить надо на 100 лет,

Что зубам полезно, а что нет.





Памятка по правильному питанию школьников.

• **Здоровье Ваше в значительной степени зависит от питания;**

- **Правильное питание обеспечивает гармоническое развитие, высокий жизненный тонус, хорошую сопротивляемость болезням;**
 - **Вам следует есть всегда в одно и то же время. Для растущего организма особенно вредно беспорядочное питание;**
 - **Попробуйте отказаться от употребления острых, пряных приправ;**
 - **Давайте кушать побольше салатов из овощей;**
 - **Мясные и рыбные блюда с овощным гарниром обязательно должны быть в Вашем рационе;**
 - **Каждому человеку необходимо утро начинать с овсяной каши, и тогда многие проблемы исчезнут;**
 - **Выбирайте «живые йогурты»;**
 - **Крайне нежелательно использовать бульонные кубики в Вашем питании;**
- Избыток соли ведет к задержке жидкости в организме.**





Ногти.

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов. Ногти следует регулярно стричь. На руках раз в неделю, на ногах раз в 2-3 недели (растут медленнее). Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в теплой мыльной воде. Ногти размягчатся. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.





Волосы

Волосы тоже должны быть в порядке. Ученые определили, что волосы живут до четырех лет. За год они успевают отрасти на 12-15 сантиметров. Чтобы волосы были

здоровыми, густыми, за ними нужно ухаживать, и прежде всего ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю голову следует мыть горячей водой с шампунем. Волосы надо регулярно подстригать

С мальчиками все понятно, а как же девочкам?

Девочки, часто стараясь быть модными и красивыми, распускают свои волосы. Это, конечно, может быть красиво, но не везде. Находясь в школе нельзя распускать волосы, потому что они будут мешать при письме, большая челка будет закрывать обзор. Идя по улице в ветреную погоду, распущенные волосы будут разлетаться в разные стороны. В таком виде вы больше будете походить на ведьму, чем на красавицу.





Кожа.

Зачем человеку нужна кожа? В теле человека содержится очень много воды: если бы оно не было покрыто кожей, вода бы выливалась или испарилась на воздухе.

И тогда человек стал бы похож на чернослив. Кожа не только сохраняет воду в теле, она также не дает ей возможности проникнуть во внутрь. Она выделяет своего рода смазочное вещество, называемое кожным салом, которое делает ее водонепроницаемой. Если бы кожа не была водонепроницаемой, то в ванне человек раздулся бы, как губка. Кожа дает прекрасную защиту от микробов.

Они не могут проникнуть сквозь нее, если она здорова.

Кожа помогает адаптироваться к жаре и холоду.

Наша кожа покрыта мельчайшими отверстиями -

порами. Одни из них впитывают кислород из воздуха

и помогают нам дышать, другие выделяют жир,

смягчающий кожу, третьи - пот, а вместе с ним и

скапливающиеся в организме некоторые вредные

вещества. Пыль и пот забивают мельчайшие поры нашей кожи. От

этого кожа становится вялой. Она хуже очищает организм.

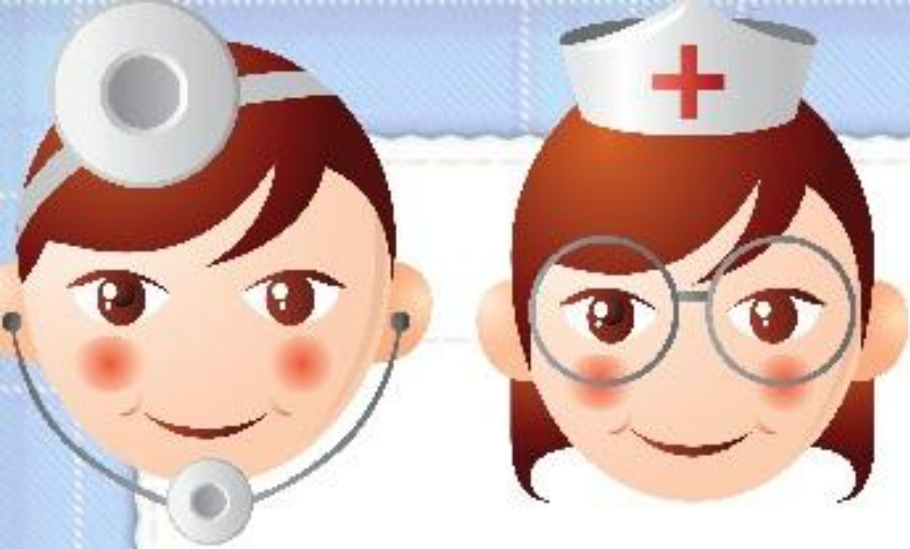




Тритесь губкой и мочалкой,
Потерпите - не беда!
И чернила, и варенье
Смоют мыло и вода.
Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чаще, мойтесь чище -
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!

Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмецо:
Я прошу вас мыть почаще
Ваши руки и лицо.
Все равно, какой водою:
Кипяченой, ключевой,
Из реки иль из колодца,
Или просто дождевой.
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!





Компьютер «за» и «против»

«За»

Материал при подготовке к урокам
Сочинение музыки, стихов
Почта, общение по Интернету
Библиотека на дому
Медицинское обследование
Игры
Покупки, информация по Интернету
Игры в шахматы
Рисование, т.д.

«Против»

Ухудшение зрения
Искривление осанки
Избегание живого общения
Не знаком с настоящей библиотекой
Вредное излучение
Множество агрессивных игр
Ошибочная информация
Ошибки в вычислениях
Сбой машины, т.д.





**Не нужно бояться умных машин,
Ведь пользу большую несут они в
жизнь.**

**"Лишь ты позаботься о личном
здоровье", –
Такие компьютер нам ставит условия.**

Упражнения за компьютером

Разучиваем упражнения .

- а) Правую руку поднять и сцепить замком за спиной, прогнуться назад. Поменять руки.**
- б) Руки сцепить замком перед собой и потянуться вперёд. Затем развести руки в стороны, расслабиться.**
- в) Руки поднять вверх, согнуть в локтях и пальцами помассировать между лопатками.**
- г) Выполнить наклоны вправо и влево, положив руки на пояс.**
- д) Опереться спиной о спинку стула, руки сцепить снизу (за спинкой стула) и потянуть плечи назад.**
- е) Наклоны головы вперёд – назад, вправо – влево.**
- ж) Медленное вращение головой в правую и левую стороны.**





"Гимнастика для глаз".

а) Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.

б) Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.

в) Вытянуть правую руку вперёд. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленным движением указательного пальца вытянутой руки влево и вверх, вверх и вниз. (4–5 раз)

г) Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счёт 1–4, потом перенести взор вдаль на счёт 1–6. (4–5 раз)

д) В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы посмотреть вдаль на счёт 1–6.

(1–2 раза)

е) Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить 3 раза в каждую сторону.

ж) Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. (3 раза)





з) Представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. (3 раза)

и) Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони, неплотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.

"Берегите глаза".

- 1) Оберегайте глаза от попадания вирусов и инородных тел.
- 2) Употребляйте в пищу достаточное количество растительных продуктов.
- 3) Выполняйте гимнастику для глаз.
- 4) Оберегайте глаза от ударов.
- 5) Улучшите освещение рабочего места.
- 6) Перестаньте читать лёжа или в транспорте.
- 7) Занимайтесь на компьютере не более 30 минут за один сеанс.





**Чистота — залог здоровья
Это каждый должен знать,
И тогда любым болезням
Никогда вас не поймать.**





Берете здравье с детства

Спасибо за внимание

