



# Азбука здоровья



г. Санкт-Петербург  
ГБОУ школа №630  
Составила  
Козлова Ирина Ивановна  
Учитель начальных  
классов



*Хорошо здоровым быть!  
Просто, вкусно есть и пить,  
Рано утром умываться,  
В речке бурной искупаться,  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься,*



*И, болезней не боясь,  
В теплом доме не таясь,  
По земле гулять свободно  
Красоте дивясь природной.  
Вот тогда начнёте жить,  
ЗдОрово - здоровым быть!*





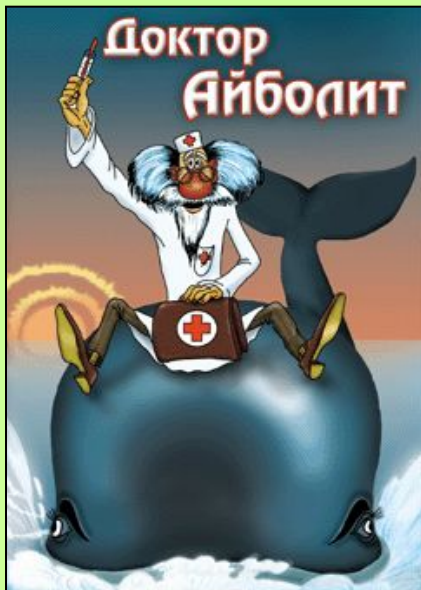
# Правильный образ жизни:

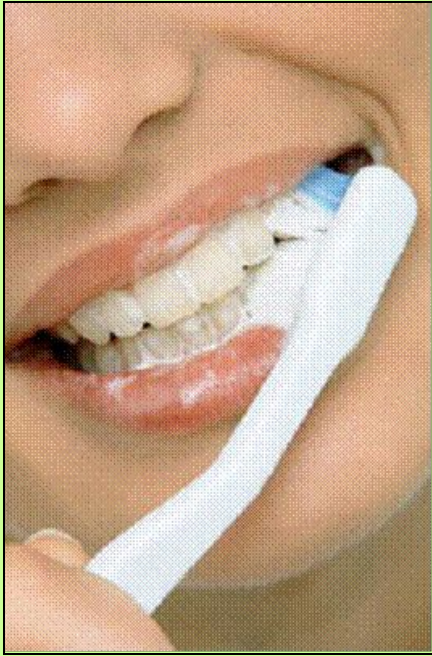
- *Соблюдение навыков гигиены*
- *Правильный режим дня*
- *Полноценное питание*
- *Занятия спортом*



# Гигиена -

наука о  
здоровье!





*утром*  
*после еды*  
*вечером*



*при необходимости*



*Доктор, доктор,  
Как нам быть:  
Уши мыть?  
Или не мыть?*



*Если мыть,  
То как нам быть:*

*Часто мыть  
Или пореже?*

*Отвечает доктор гневно:*

**Еже, еже –  
Ежедневно!**





**Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
а нечистым  
трубочистам**

**СТЫД  
И СРАМ!**

**СТЫД  
И СРАМ!**





*Не видали разве  
На руках грязь вы?*

*А в грязи – живет зараза,  
Незаметная для глаза.*

*Если руки не помыв,  
Пообедать сели мы,  
Вся зараза эта вот*

*К нам отправится в живот.*

*Грязные руки грозят бедой –  
Чтоб хворь тебя не сломила,  
Будь культурен: перед едой*

***Мой руки мылом!***



# Очень важно соблюдать режим дня!

- Необходимо больше внимания уделять соблюдению режима дня. Это поможет сэкономить время, повысить жизненный тонус, успеваемость. Задумайся над организацией своего рабочего дня. Самое главное перестроиться и начать экономно расходовать резервы своего организма.



- Не переутомляйся умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся спортом и творчеством.



**Примерны  
й режим  
дня  
школьника**

**: Подъём  
7.30.**



**Утром зазвонил  
будильник,**

**Я в кровати не лежу!**

**Если надо, маму с  
папой**

**Сам пораньше  
разбужу!**





## Зарядка

7.30 – 7.40

Занимаюсь  
я зарядкой,  
По утрам,  
по вечерам.  
Со здоровьем всё  
в порядке,  
И того желаю Вам.  
Головой вращаю  
смело,  
Поклонюсь Вам  
до земли.  
Дух здоровый,

## Умывание 7.45



Снует зубная щетка,  
Как по морю лодка,  
Как по речке пароход  
По зубам она идет,  
Вверх и вниз, туда-  
обратно.  
Счистим мы налет и пятна.  
Чтобы зубки не болели,

Умываемся с  
утра  
Мы водичкой,  
как всегда.

Прохладною  
водичкой  
Умываем  
личико.

Сони,  
просыпайтесь,  
Утру  
улыбайтесь!



## Завтрак 8.00

Съели завтрак,  
попрощались,  
Быстро в школу  
собрались.  
Здравствуй школа!  
Здравствуй класс!  
Ждёт учительница нас.





## Дорога в школу 8.30 -8.45

Утром , по дороге в школу,

Свежим воздухом дышу,

Жду подружку я у дома,

Вместе с ней теперь иду.

Мы немного поболтаем,

Ух ты, сколько новостей!



**Уроки 9.00 – 12.50**



**Чтобы грамотнее  
стать...**

**Надо книжки  
почитать**

**И задачи все решить,  
Чтоб пятёрку  
получить!**

**За звонком звенит звонок,  
Точно в срок идёт урок,  
Нужно очень много знать,  
Чтоб полезным в жизни  
стать.**

**Свободное  
время 13.00 –  
15.00**



**До свиданья,  
школьный дом!  
Завтра снова мы  
придём!**

Чтобы успеть пообедать,  
сделать заданные на  
дом уроки, помочь в  
работе по дому,  
почитать, погулять,  
позаниматься  
физическими  
упражнениями или  
любимым делом, нужно  
уметь правильно



**Обед 15.00 –  
15.20**

**Мы поели,  
отдохнули,  
Поработаем опять:**

**Из портфеля мы  
достанем**

**Свой учебник и  
тетрадь.**

**Уроки  
15.30-16.00**



*16.00 - 18.00*

**В магазин мы ходим  
сами,**

**Пол в квартире  
подметём.**

**Чтобы легче было маме,  
поможем ей во всём.**



# Свободное время

18.00-21.00



Ужин вкусный мы  
съедем  
Телевизор поглядим,  
И с котёнком  
поиграем,  
Или книжку  
почитаем.



*21.00-21.20*

**Ждёт зубной порошок и  
журчит водица:**

**«Не забудь, мой дружок,  
перед сном умыться!»**

**Пусть приходит крепкий  
сон.**

**свете нужен он.**



**Сон 22.00 - 7.30**



**День прошёл, пора в  
кровать,  
Завтра рано мне  
вставать!**

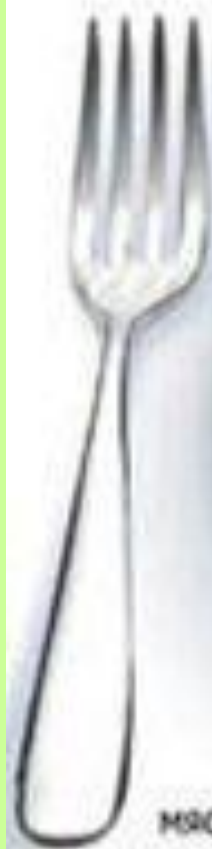
# *Правильное питание.*





фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макаронны



мясо, рыба,  
яйца, бобовые

молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара



***Надо научиться правильно есть.***



# Не всякая еда полезна!





***В кондитерских изделиях содержатся консерванты E100-E182, часто вызывают аллергию.***



**Загустители E400-E499 добавляются в кетчупы, кремы, майонезы. Они вызывают заболевания пищеварительной системы.**





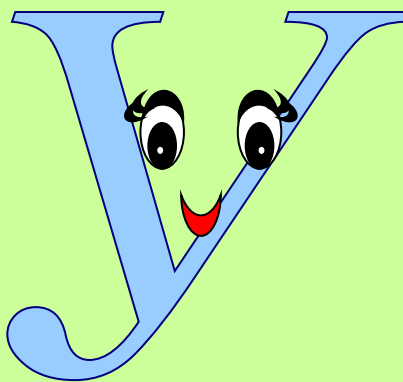
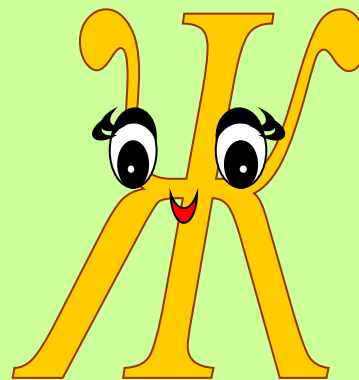
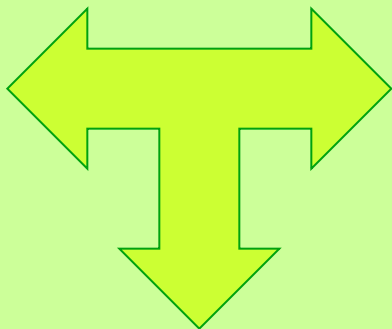
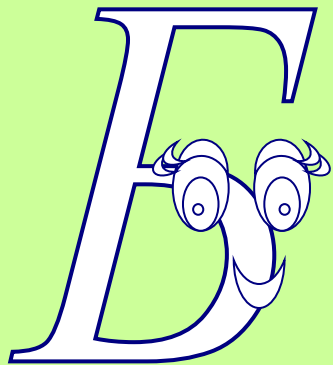
**Консервант АСПАРТАМ содержится в жевательной резинке. При неумеренном употреблении может вызывать опухоль головного мозга.**



***Кока-кола опасна для зубной эмали,  
поджелудочной железы и печени.***



# Питательные вещества





# Белки





# Жиры



# Углеводы





# Витамины



**Каждый витамин имеет имя.**





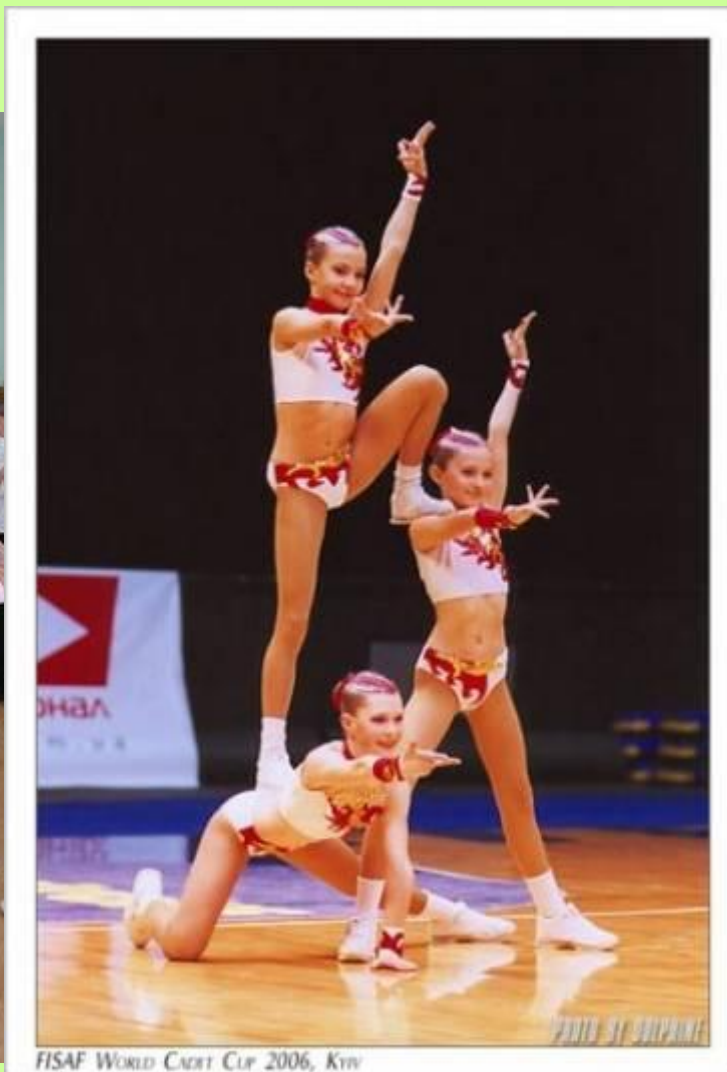
**Для здоровья очень полезно  
заниматься спортом.**



***Так здорово плавать и нырять!***



# Спорт укрепляет наш организм.





***Заниматься спортом можно  
везде – и во дворе, и на даче, и в  
секции...***





## **Подведём итог, ответьте на вопросы:**

- **Что такое здоровый образ жизни?**
- **Какие правила гигиены вы знаете?**
- **Зачем надо соблюдать режим дня?**
- **Что вредно употреблять в пищу?**
- **Какие продукты полезны?**
- **Зачем надо заниматься спортом?**
- **Как не приобрести вредных привычек?**



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**