



# Игра - практикум для родителей

«ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!»

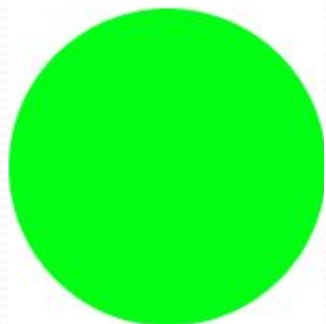
цель: обобщить знания о здоровом жизни; подвести к осознанию, что заботиться о своём организме может и должен каждый; показать пути поддержания и укрепления здоровья.



# Инструкция-отношение к своему здоровью, своему образу жизни



Я веду здоровый образ жизни



Я стараюсь, но не всегда получается



Я не обращаю внимания на свое здоровье

## Кто поможет сохранить здоровье?



- Вопросы о здоровье можно решать только с медицинским работником.
- О здоровье заботиться не надо, организм сам справится.
- Мы сами должны приложить к этому усилия.



# Строим "Дом здоровья"!

## 1. Фундамент

Сознание

# Возводим стены:

ЗАРЯДКА  
СПОРТ

АКТИВНЫЙ  
ОТДЫХ

ПОДВИЖНЫЕ  
ИГРЫ

Сознание

# Правила гигиены



Сеня считал, что в жизни столько всего интересного и столько надо успеть, что ему просто некогда было искупаться, умыться, почистить и погладить одежду. Вымыть обувь. Ел он на ходу, забывая помыть руки, а часто и фрукты.



Коля очень любил читать. Он читал много и везде: во время езды, в транспорте, во время еды. А еще очень любил громкую музыку и часто не снимал наушники плеера по несколько часов.



Аня любила конфеты, но боялась зубных врачей. После еды она забывала не только почистить зубы. Но и прополоскать рот. Постепенно на деснах появился налет. В зубах появились маленькие дырочки, которые становились больше. А цвет зубов изменился - стал темным. Но Аня считала, что зубы покрасили конфеты.

# Возводим стены:

СОБЛЮДЕНИЕ  
ЛИЧНОЙ  
ГИГИЕНЫ,  
ОПРЯТНОСТЬ

ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ,  
СЛУХА,  
ПРАВИЛЬНАЯ  
ОСАНКА

СЛЕДИТЬ ЗА  
ЗУБАМИ,  
ВОВРЕМЯ  
ОБРАЩАТЬСЯ К  
ВРАЧУ

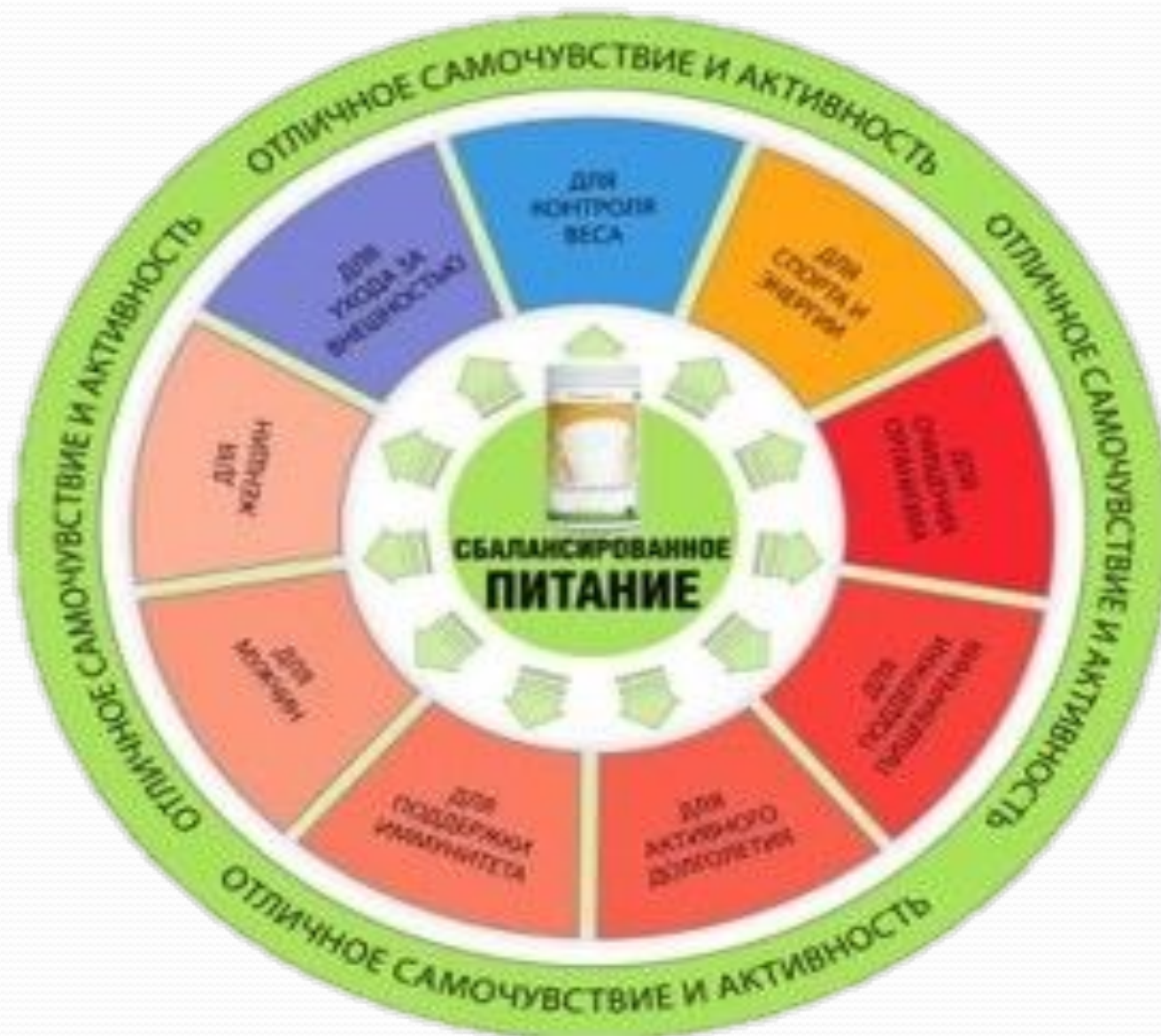
ЗАРЯДКА  
СПОРТ

АКТИВНЫЙ  
ОТДЫХ

ПОДВИЖНЫЕ  
ИГРЫ

Сознание

# Здоровое питание





ФРУКТЫ, ОВОЩИ

МОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ,  
КРУПЫ

МЯСО, РЫБА

СОБЛЮДЕНИЕ  
ЛИЧНОЙ  
ГИГИЕНЫ,  
ОПРЯТНОСТЬ

ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ,  
СЛУХА,  
ПРАВИЛЬНАЯ  
ОСАНКА

СЛЕДИТЬ ЗА  
ЗУБАМИ,  
ВОВРЕМЯ  
ОБРАЩАТЬСЯ К  
ВРАЧУ

ЗАРЯДКА  
СПОРТ

АКТИВНЫЙ  
ОТДЫХ

ПОДВИЖНЫЕ  
ИГРЫ

Сознание

# Окно

18	6	8	10	14
Р	Е	Ж	И	М

# РЕЖИМ

ФРУКТЫ, ОВОЩИ

МОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ,  
КРУПЫ

МЯСО, РЫБА

СОБЛЮДЕНИЕ  
ЛИЧНОЙ  
ГИГИЕНЫ,  
ОПРЯТНОСТЬ

ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ,  
СЛУХА,  
ПРАВИЛЬНАЯ  
ОСАНКА

СЛЕДИТЬ ЗА  
ЗУБАМИ,  
ВОВРЕМЯ  
ОБРАЩАТЬСЯ К  
ВРАЧУ

ЗАРЯДКА  
СПОРТ

АКТИВНЫЙ  
ОТДЫХ

ПОДВИЖНЫЕ  
ИГРЫ

Сознание

В О З Д У Х

Д У Х

К Р А С О Т А

Ж И В О Т

У М Е Р Е Н Н О С Т Ь

Ч И С Т О Т А

Б О Л Е З Н Ь

З Д О Р О В Ь Е

В О Д А

Ч Е С Н О К

Р А З Г О В О Р

# ДОМ ЗДОРОВЬЯ

РЕЖИМ

ФРУКТЫ, ОВОЩИ

МОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ,  
КРУПЫ

ЯЙЦА, РЫБА

"ДОМ ЗДОРОВЬЯ"!

СОБЛЮДЕНИЕ  
ЛИЧНОЙ  
ГИГИЕНЫ,  
ОПРЯТНОСТЬ

ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ,  
СЛУХА,  
ПРАВИЛЬНАЯ  
ОСАНКА

СЛЕДИТЬ ЗА  
ЗУБАМИ,  
ВОВРЕМЯ  
ОБРАЩАТЬСЯ К  
ВРАЧУ

ЗАРЯДКА  
СПОРТ

АКТИВНЫЙ  
ОТДЫХ

ПОДВИЖНЫЕ  
ИГРЫ

Сознание