



Игра - практикум для родителей

«ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!»

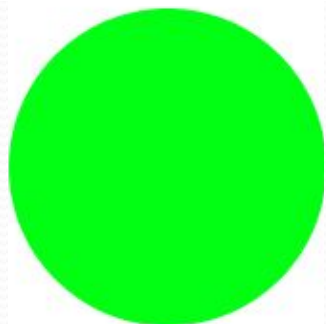
цель: обобщить знания о здоровом жизни; подвести к осознанию, что заботиться о своём организме может и должен каждый; показать пути поддержания и укрепления здоровья.



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