

Советы доктора



Автор:
Лыхина Наталья
Ивановна,
учитель начальных классов
Государственное
Казённое
Общеобразовательн
ое учреждение
«Карпинская
специальная
(коррекционная)
общеобразовательна
я школа-интернат
№1»
г. Карпинск



ПИСЬМО МОЙДОДЫРА.



- Дорогие мои дети!
- Я пишу вам письмецо:
- Я прошу вас, мойте чаще
- Ваши руки и лицо.
- Всё равно какой водою:
- Кипячёной, ключевой,
- Из реки иль из колодца,
- Или просто дождевой!
- Нужно мыться непременно
- Утром, вечером и днём –
- Перед каждую едою,
- После сна и перед сном!
- Тритесь губкой и мочалкой,
- Потерпите - не беда!
- И чернила и варенье
- Смоют мыло и вода.
- Дорогие мои дети!
- Очень, очень вас прошу:
- Мойтесь чище, мойтесь чаще –
- Я грязнуль не выношу.
- Не подам руки грязнулям,
- Не поеду в гости к ним!
- Сам я моюсь очень часто.
- До свиданья! Мойдодыр.



Советы доктора Воды

*От простой воды
и мыла
У микробов тают
силы.*



- *Раз в неделю мойся основательно.
- *Утром, после сна, мой уши, шею, лицо, руки.
- *Каждый день мой ноги и руки перед сном.
- *Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте:
 - сильно намочите руки,
 - пользуйтесь мылом,
 - намыливайте руки с обеих сторон,
 - намыливайте руки между пальцев,
 - полощите руки чистой водой,
 - вытирайте руки насухо полотенцем.



Охрана зрения

- * Смотреть телевизор не более 1 – 1,5 часов в день.
- * Сидеть не ближе 3 метров от телевизора.
- * Не читать лёжа.
- * Не читать в транспорте.
- * Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
- * При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- * Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30 – 35 см.
- * Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).
- * Делать гимнастику для глаз.
- * Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.



Если вы носите очки:

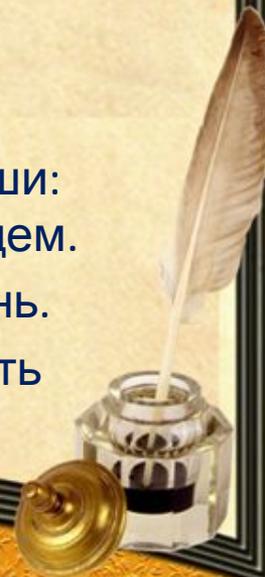
- * Не горюйте! Со временем с помощью очков зрение может улучшиться.
- * Берегите свои «вторые» глаза.
- * Храните их в футляре.
- * Не кладите стёклами вниз.
- * Регулярно мойте тёплой водой с мылом.
- * Снимайте во время занятий спортом.



Чтобы сберечь органы слуха, необходимо:



- * Защищать уши от сильного шума.
- * Защищать уши от сильного ветра.
- * Не ковырять в ушах.
- * Не сморкаться сильно.
- * Не допускать попадания воды в уши.
- * Если уши заболели, обратиться к врачу.
- * Правильно чистить уши: намыленным пальцем.
- * Мыть уши каждый день.
- * Каждое утро разминать ушную раковину.



Правила ухода за кожей.

- * Каждую неделю мыть тело горячей водой с мылом.
- * Мыть руки каждый день после загрязнения.
- * Охранять кожу от ожогов, порезов, ушибов.
- * Носить свободную одежду и обувь.
- * Закаляться (обтирание, душ).



Кожа может повреждаться и заболевает:



- *Если человек обгорел на солнце.
- *Если укусили комары.
- *Если после работы на руках появились мозоли.
- *Если в ранку попала грязь.
- *Если зимой обморозил руки.
- *Если ходил босиком и поранил ноги.
- *Если плохо вытирал кожу между пальцев ног (грибок).
- *Если носил грязную одежду и т.д.
- *Если был неосторожным при работе с иглой, ножницами.

Советы доктора Здоровая Пища:

- *Воздерживайтесь от жирной пищи.
- *Остерегайтесь очень острого и солёного.
- *Сладостей тысячи, а здоровье одно.
- *Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть – чуть добра, капельку радости и кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.
- *Овощи и фрукты – полезные продукты.



Полезные продукты.



- Рыба
- Кефир
- Геркулес
- Подсолнечное масло
- Морковь
- Лук
- Капуста
- Яблоки, груши и т.п.



Неполезные продукты.



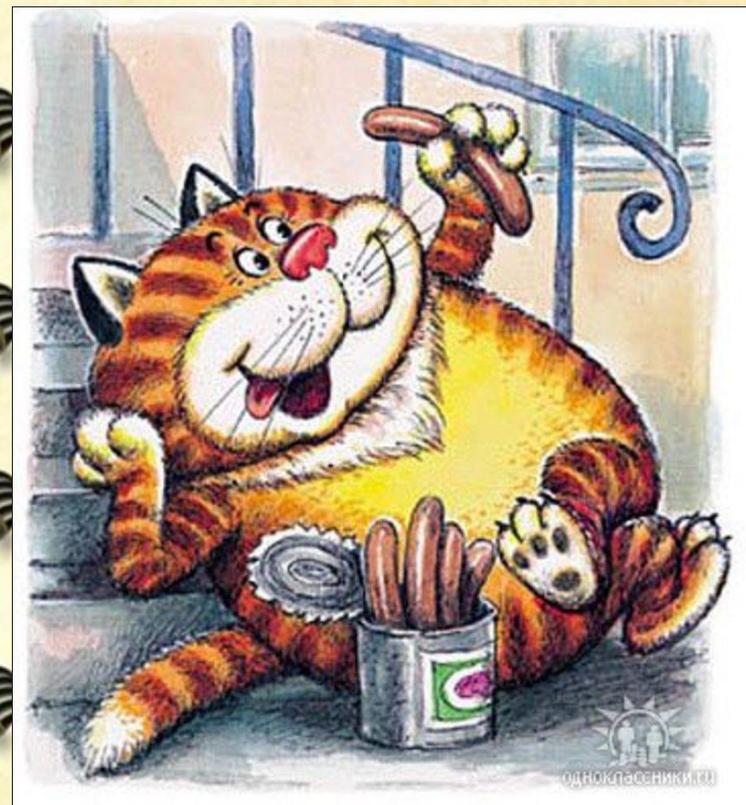
- * Пепси
- * Фанта
- * Чипсы
- * Жирное мясо
- * Торты
- «Сникерс
- * Шоколадные конфеты
- * Сало и т.п.



Золотые правила питания:

- * Главное – не переedayте.
- * Eшьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- * Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- * Перед приёмом пищи сделайте 5 – 6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

- Главное – не переedayте.



Как сделать сон полезным.

- **Хорошо**
- -мыть ноги, руки,
- принимать душ;
- чистить зубы;
- проветривать комнату;
- гулять на свежем воздухе;
- спать на жёсткой постели, на спине;



Плохо



- перед сном много пить, есть;
- смотреть страшные фильмы;
- слушать громкую музыку;
- физически напрягаться;
- играть в шумные игры.



Правила для правильной осанки.

- *Выполнять упражнения для укрепления мышц туловища.
- *Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
- *При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
- *Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, то одно плечо станет ниже другого.
- *Спать на жёсткой постели с невысокой подушкой.



Следите за осанкой!



*Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.



Полезно:

*Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).

*Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка



Правила закаливания



Если хочешь быть здоров - закаляйся!

- *Утром, после того, как помоеете руки, лицо, шею, уши тёплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.
- *Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ.
- *Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая её холоднее



Признаки здорового человека

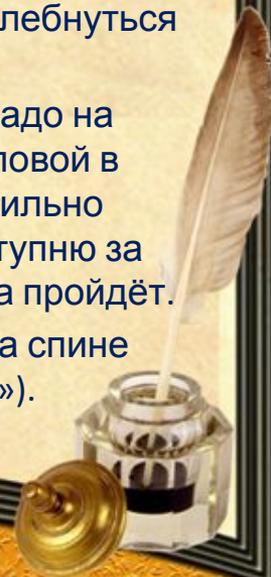
1. Очень редко болеет.
2. Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.
3. Имеет хороший сон.
4. Живёт не менее 80 лет.
5. Может без одышки пробежать 5 км.
6. Если заболел, то быстро поправляется.



Правила поведения на воде.



1. Когда купаетесь, рядом обязательно должны быть взрослые, даже если вы умеете плавать. Это же правило действует при переходе ручья или реки.
2. Никогда не ныряйте в незнакомом месте. Под водой может оказаться затонувшее бревно.
3. Не заплывайте за буйки, не плавайте в реке с быстрым течением.
4. Не шутите на воде, не «топите» друг друга, человек может захлебнуться и утонуть.
5. Если ногу свела судорога, надо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. Судорога пройдёт.
6. Умейте отдыхать на воде (на спине или выполняя «поплавок»).



Будьте
здоровы!



Спасибо

за

внимание!



Источники

<http://s60.radikal.ru/i169/0910/b4/365f5a50474f.jpg>



<http://whynotra.moy.su/nw/34/77282799.jpg>



изображени й

<http://s59.radikal.ru/i163/0811/73/ad11fb505124.png>



<http://stat16.privet.ru/lr/0b08a3d46ea0846f232dc75cb7941a49>

