

**Здоровым быть  
здорово!**

# Что же такое здоровье?

Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия. (П. И. Калью )



# Составляющие ЗОЖ

- **Здоровье =**
- **Физическое благополучие +**
- **Психическое благополучие +**
- **Социальное благополучие -**
- **Болезни и физические недостатки.**



# физическое благополучие

- отсутствие болезней (любых – от гипертонии до насморка)
- наличие всех органов / конечностей
- замечательное физическое состояние (ожирение, астения, слабость или гиперактивность тоже признаки нарушений)

# психическое благополучие

- Адекватность поведения (отсутствие психических заболеваний)
- А вы знали, что вредные привычки аналогичны психическим заболеваниям и говорят о нездоровье объекта?
- Про духовный мир субъекта, я не упоминаю, быть верующим или атеистом – личный выбор каждого, главное, чтобы это полностью удовлетворяло потребностям человека.

# социальное благополучие

- обязательно должно быть место где жить, место где работать
- конечно самореализация одна из основных составляющих
- наличие нормальной семьи (хорошие родители, замечательные дети)



# О здоровье



Чтоб здоровье  
сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у

## Режим дня

Подъем



Зарядка



В школе



## Режим дня

Из школы



Обед



Уборка



## Режим дня

Ужин



Отдых



Умывание



Завтрак



В школу



Прогулка



Учим уроки



Кружки, секции



Чтение



Чистим зубы



Сон



Следует, ребята, знать:  
Нужно всем подольше  
спать.

Ну а утром не лениться —

рядку ст





Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.



У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый



Лень

это  
я...





Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в  
рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.





Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты

—

Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

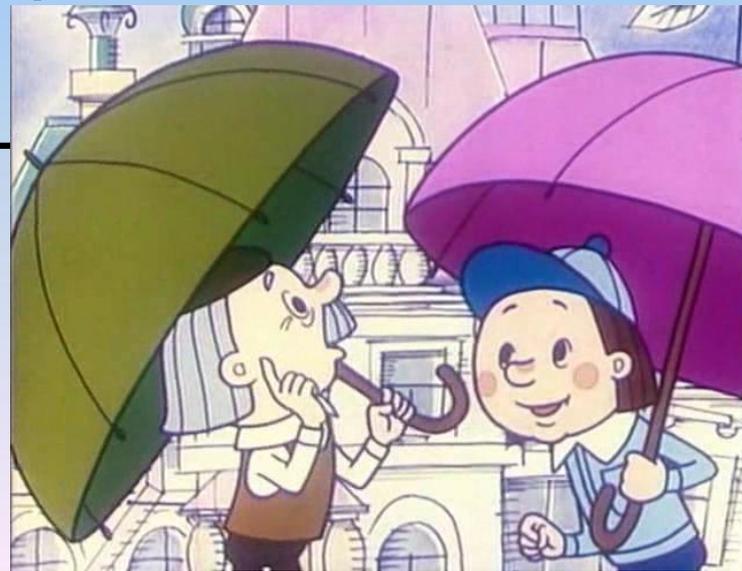


На прогулку выходи,  
Свежим воздухом  
дыши.

Только помни при

е:

зваться по г



Ну, а если уж  
случилось:  
Разболеться  
получилось,  
Знай, к врачу тебе  
пора.





Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны  
секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

# Пришло письмо



Дорогие мои дети!  
Я пишу вам письмецо:  
Я прошу вас, мойте чаще  
Ваши руки и лицо.  
Все равно, какой водою:  
Кипяченой, ключевой,  
Из реки, иль из колодца,  
Или просто дождевой





Нужно мыться  
непрерменно

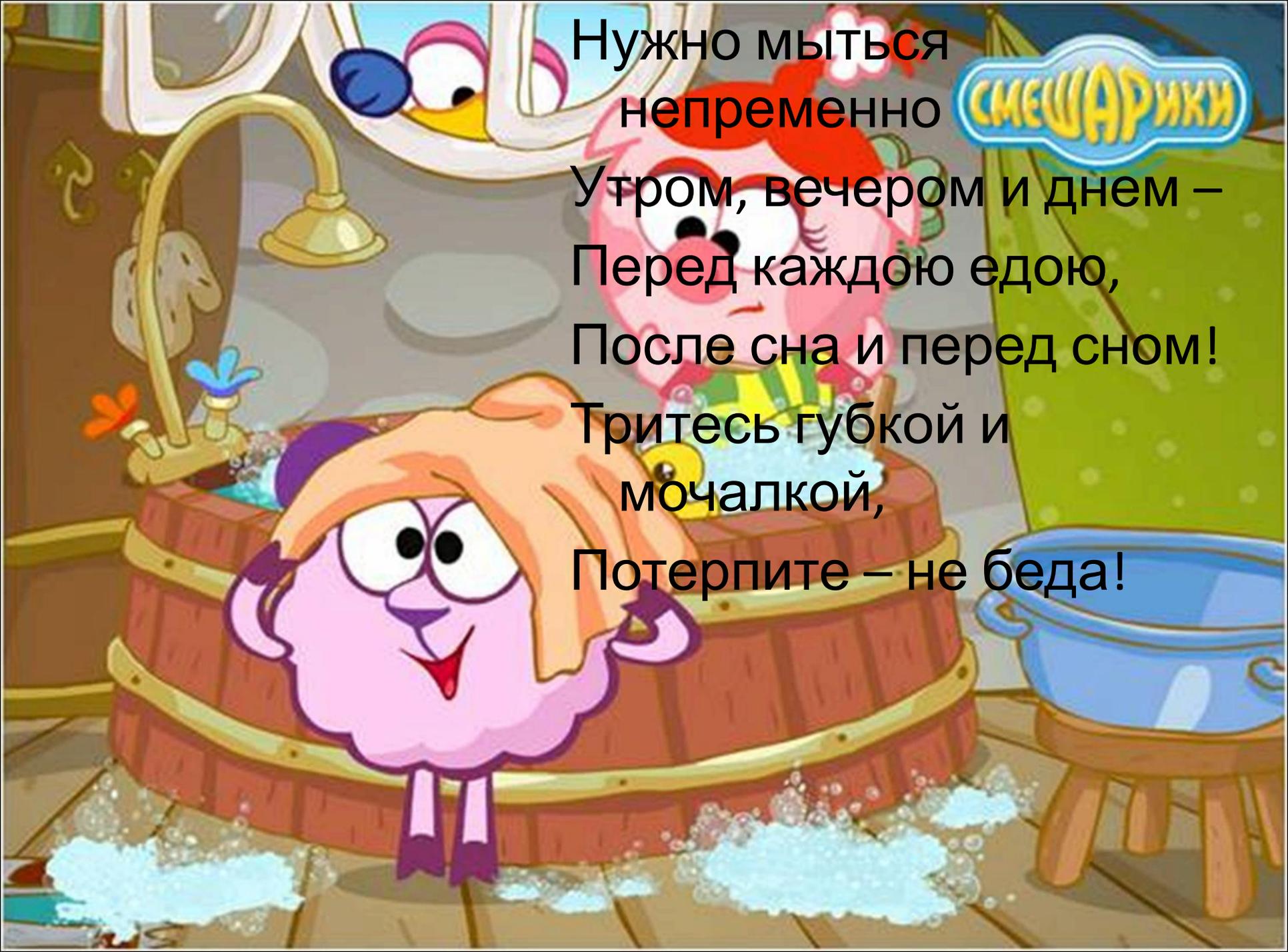
Утром, вечером и днем –

Перед каждой едой,

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  
гязнулям,  
Не поеду в гости к ним!  
Сам я моюсь очень  
часто.  
До свиданья!  
ВАШ ТУВИМ





**НАМОЧИ РУКИ**



**НАМЫЛЬ**



**ПОТРИ ЛАДОНИ**



**ЗАПЯСТЬЯ**



**ВОКРУГ  
НОГТЕЙ**



**МЕЖДУ  
ПАЛЬЦАМИ**



**ОПОЛОСНИ РУКИ**



**ВЫТРИ**



**ВЫКЛЮЧИ ВОДУ**



Гладко, душисто,

Моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого  
было...

Что, ребята?..

# Мыло



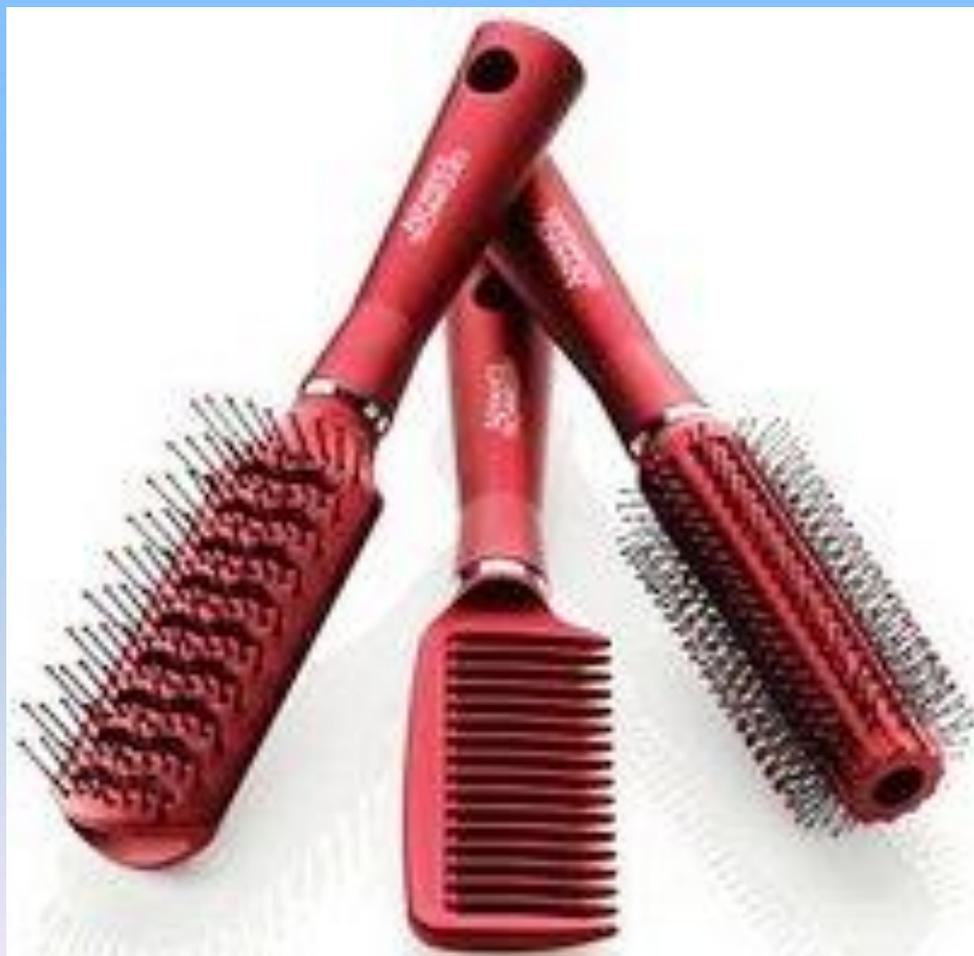
Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу попрыгала,  
Всю грязь повыгнала

# Зубная щетка



Целых 25 зубов  
Для кудрей и хохолоков,  
И под каждым под  
зубком  
Лягут волосы рядком.

# Расческа



Лег в карман и караулю  
Реву, плаксу и  
грязнулю.

Им утру потоки слез,  
Не забуду и про нос.

# Носовой платок



Я на ежика похожа,  
А еще на свинку,  
У меня на спинке –  
Колкая щетинка.

Если вижу я  
Грязных, будто  
свинки,  
Я щетинкою своей  
Им почищу спинки.

# Платяная щетка



# Средства личной гигиены

гигиена



жилища

гигиена



кожи



личная гигиена

гигиена



питания

гигиена



Воды

гигиена



одежды

# **ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ШКОЛЬНИКА**

- 1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.**
- 2. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.**
- 3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.**
- 4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.**
- 5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.**

- **6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.**
- **7. Следите за чистотой своей одежды, обуви.**
- **8. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.**
- **9. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.**
- **10. Соблюдайте режим дня!**