

# *Познавательная игра* **«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**



# Познавательная игра

## АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

ГЛАЗ КАК АЛМАЗ

1

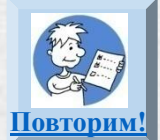
2

3

4

5

6



ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

1

2

3

4

5

6



КОРОЛЕВСКАЯ  
ОСАНКА

1

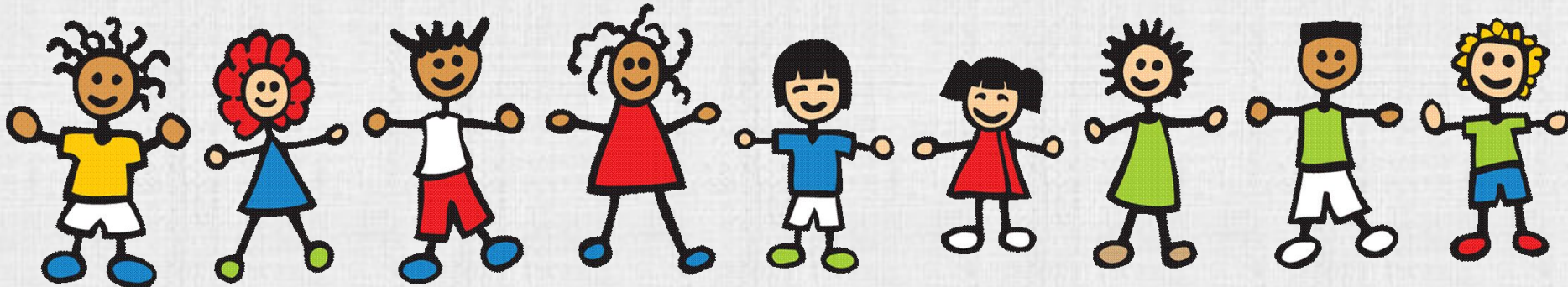
2

3

4

5

6



**ВЫХОД**



# 1. Что такое глаза и для чего они нужны человеку?



Глаза - орган зрения.

Глаза дают человеку в 9 раз больше информации об окружающем его мире, чем все остальные органы чувств. Благодаря зрению мы узнаем о форме и размерах предмета, его цвете, движется предмет или нет, как далеко он расположен, где предмет находится относительно нас — слева или справа, выше или ниже, спереди или сзади, а также можем ориентироваться в пространстве.



## 2. Каковы причины ухудшения зрения у человека?

**Дефицит движения**

**Травмы глаз**

(аварии, драки, неосторожное обращение с острыми предметами )

**Неправильный режим дня**

**Неограниченное времяпрепровождение у телевизора и компьютера**

**Врожденные или приобретенные заболевания**

**Недостатки в освещенности рабочего места**

**Неправильное питание**

**Чрезмерные учебные нагрузки**

**Неправильная осанка**

**ОТВЕТ**





### 3. Назовите правила личной гигиены для сохранения здоровья глаз

- Не читать лёжа.
- Книгу и тетрадь при чтении или письме держать от глаз не ближе 30-35 см.
- Свет при чтении и письме должен падать с левой стороны.
- Не читать в движущемся транспорте.
- Смотреть телевизор или заниматься на компьютере не более 1-1,5 часа в день.
- От экрана телевизора находиться не ближе 2-3 м.
- Не тереть глаза руками. Соблюдать чистоту.
- Делать ежедневно физминутки для глаз.
- Спать минимум по восемь часов в день, это даст возможность глазам восстановить фоточувствительность, полноценно расслабиться.





## 4. Правила культуры поведения при работе на компьютере

- Расстояние от экрана монитора до глаз составляет не менее 60 см, а линия взгляда должна приходиться на верхнюю треть или на середину экрана.
- Использовать мебель, соответствующую росту ребенка.
- Должно быть соответствующее освещение, для чего рекомендуется дополнительно использовать настольную лампу для освещения клавиатуры. Но чтобы экран не блестел, лучше применять светильники рассеянного света, повесить жалюзи или обычные занавески на окна.
- Следить за воздухом. Комнату, где установлен компьютер, нужно периодически проветривать для создания благоприятного микроклимата (19 - 21 °С, влажность воздуха 55 - 62%).
- У школьников непрерывная длительность занятий за компьютером не должна превышать: **в 1 - 4-м классах - 15 минут.**



ОТВЕТ



Полезные продукты



Морковь

Улучшает остроту зрения, благодаря наличию большого количества каротина



Шиповник

Обладает общеукрепляющим воздействием на органы зрения, содержат много витамина С



Черника

Содержит витамин А и другие вещества, полезные для здоровья глаз



Сельдь

Содержит большое количество витамина D и полиненасыщенных жирных кислот



Шпинат

Благодаря наличию лютеина, предотвращает катаракту и другие заболевания глаз



Абрикос

Богат калием и витамином А



Кукуруза

Содержат большое количество антиоксидантов, полезны при катаракте



Свекла

Содержит витамин С и калий, обладает очищающим действием





## 6. Какие виды спорта полезны для зрения?



дартс



волейбол



большой теннис



настольный теннис



плавание



бадминтон





# 7. Гимнастика для глаз



# 1. Назовите основное заболевание зубов. Почему оно возникает?

**Кариеc** – это заболевание, при котором постепенно разрушаются твердые ткани зуба, в результате чего образуется полость.



## Почему возникает кариес?





## 2. Назовите привычки, которые разрушают наши зубы?

### **Откусывание нитей**

– стачивание эмали.

### **Курение**

- неприятный желтоватый оттенок зубов.

### **Газированные напитки**

-разъедают зубную эмаль.

### **Привычка грызть ногти**

- образование зубного камня.

**Сладости** – кариес.



### **Любовь к семечкам**

– стачивание эмали.

### **Пирсинг языка**

– поломка зуба.

### **Разгрызание орехов**

– стачивание эмали.

### **Использование зубочистки**

- воспаление десневых тканей.

### **Резкое изменение в температуре продуктов**

– появление трещин на эмали зубов.



### 3. Как часто и сколько минут чистить зубы?



Зубы чистят утром, после завтрака, и вечером, перед сном. После еды, в течение дня, следует ополаскивать рот специальным ополаскивателем или соляным раствором. Чистка зубов должна занимать не менее 2-3 минут.





#### 4. Какое количество зубной пасты надо выдавить из тюбика на зубную щетку? Как часто надо менять зубную щетку?

Для чистки зубов достаточным является количество пасты размером с горошину.



Срок службы зубной щетки 1-3 месяца.





## 5. Какими движениями нужно чистить зубы?



**1. Наружные поверхности зубов:** располагайте головку зубной щетки под углом 45 градусов к зубам. От десны делайте как бы выметающие движения вниз (или вверх, если чистите нижние зубы)



**2. Внутренние поверхности жевательных зубов:** короткими выметающими движениями очищайте каждый зуб, располагая щетку под углом.



**3. Внутренние поверхности передних зубов:** располагайте зубную щетку вертикально – от десны к краю зуба.



**4. Жевательные поверхности зубов:** горизонтально располагайте зубную щетку и делайте движения вперед – назад.



**5. Массаж десен:** сомкните челюсти и проделывайте круговые движения зубной щеткой, захватывая как десны. Так и поверхность зуба.



**6. В конце не забудьте почистить язык** движениями от корня языка к концу. Очищайте всю полость рта.





## 6. Как сохранить зубы здоровыми?

- ❖ Чистить зубы два раза в день – после завтрака и перед сном.
- ❖ Зубные щетки должны быть только из синтетической щетины.
- ❖ Пасты с мелкими абразивными частичками гораздо лучше очищают зубы от плотного налёта.
- ❖ Меняйте свою зубную щетку раз в 3 месяца.



- ❖ Два раза в год посещайте стоматолога.
- ❖ Ешьте больше свежих фруктов и овощей.
- ❖ Пользуйтесь зубной нитью.
- ❖ Забудьте о слишком горячей и холодной пище.
- ❖ Не травмируйте зубы.
- ❖ Жуйте после еды жевательную резинку без сахара, но не более 15 минут.



## 7. Выучим и будем выполнять несложные упражнения против кариеса

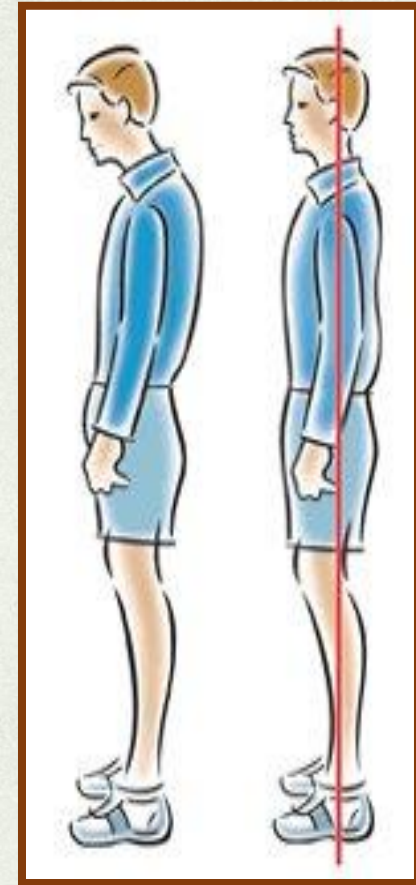
Естественно, самое лучшее «упражнение» - жевание твердых овощей и фруктов: моркови, репы, яблок. Жуйте по 2-3 минуты два раза в день жевательную резинку, лучше всего натуральную, из смолы хвойных деревьев.





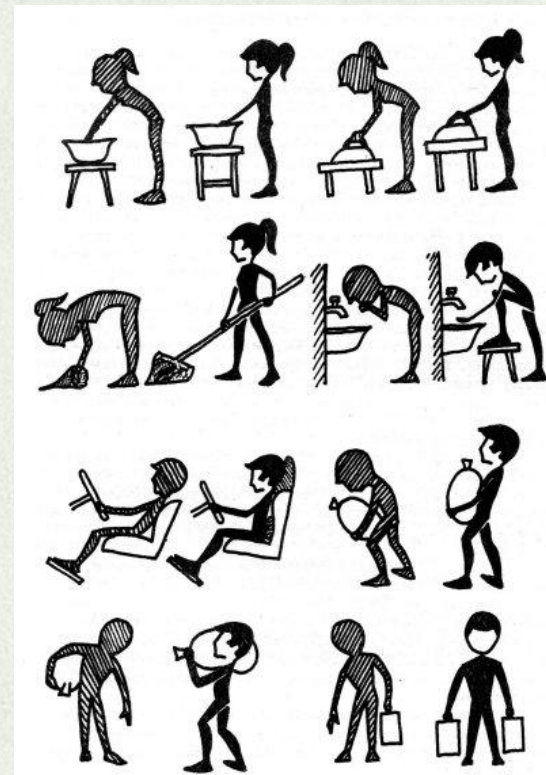
# 1. Признаки правильной осанки

- Слегка приподнятая голова, смотрит прямо вперед.
- Расслабленные, отведенные назад плечи, находятся на одном уровне.
- Свободное положение рук.
- Втянутый живот.
- Выступающая грудь.
- Прямая спина.



## 2. Что необходимо делать человеку, чтобы не было нарушений осанки?

- Регулярные занятия физическими упражнениями.
- Соблюдение режима дня.
- Посещение бассейна 2 раза в неделю.
- Пешие прогулки, катание на велосипеде или роликовых коньках (держат спину ровно).
- Соблюдение правильной осанки всегда: при сидении за столом, на стуле, перед телевизором, компьютером.
- Сон только на кровати с хорошим ортопедическим матрасом.





### 3. Как влияет неправильная осанка на здоровье человека?

- Плохая осанка сказывается на работе внутренних органов: затрудняется работа сердца, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, появляются головные боли, повышается утомляемость, падает аппетит, ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр.
- Неправильное положение тела вызывает боль в спине.





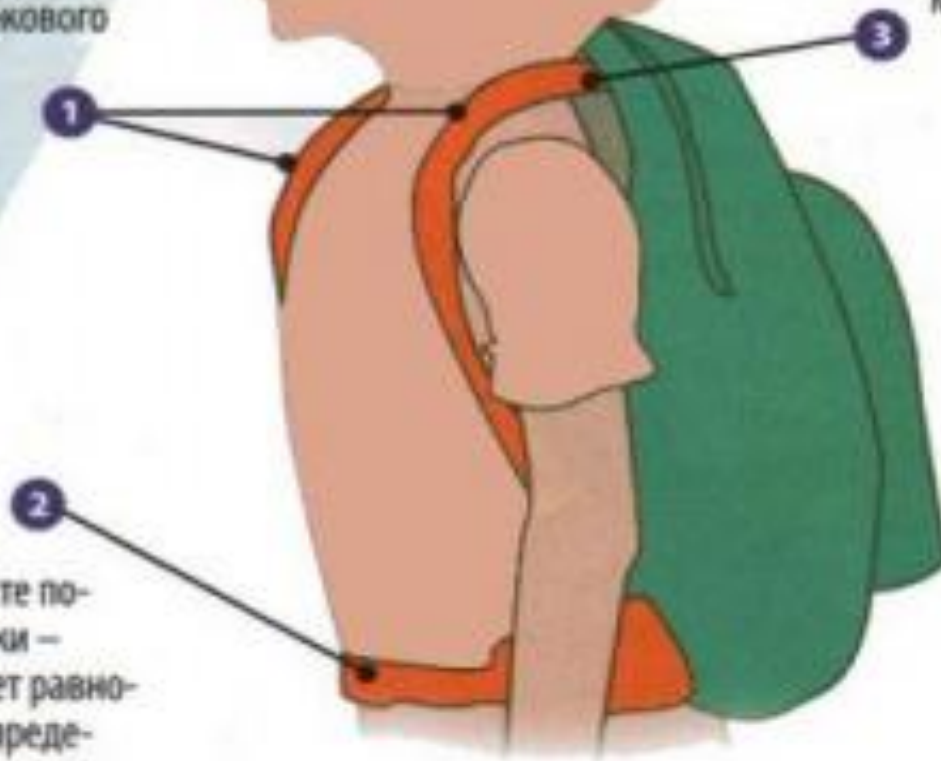




## НОШЕНИЕ

Носите рюкзак (или ранец) на обеих лямках, иначе высок риск формирования бокового сколиоза.

Регулируйте длину лямок так, чтобы рюкзак плотно прилегал к спине на уровне 10 см выше поясицы. Иначе центр тяжести сместится назад, а это приводит к перенапряжению мышц.



Застегивайте поясные лямки — это поможет равномерно распределить вес рюкзака.



## 6. Какими видами спорта можно заниматься детям с нарушениями осанки?

- биатлон
- велосипедный спорт
- гимнастика спортивная
- гребля на байдарке
- конькобежный спорт
- легкая атлетика (беговые виды)
- лыжные гонки
- плавание
- прыжки в воду
- прыжки на батуте
- прыжки на лыжах с трамплина
- тяжелая атлетика
- борьба вольная
- борьба классическая
- борьба самбо
- водное поло
- волейбол
- гимнастика художественная
- горнолыжный спорт
- регби
- ручной мяч
- футбол
- хоккей





## 7. Простые упражнения для формирования красивой осанки

