



ГИГИЕНА И ЕЁ

НАЗНАЧЕНИЕ

- Цели:
 - познакомить детей с правилами гигиены;
 - формировать здоровый образ жизни обучающихся.

**ГИГИЕНА -
это наука о том,
как сохранить
здоровье.**



АСКЛЕПИЙ – бог врачевания.

- Жил в Древней Греции врач Асклепий, сын бога Аполлона. В юные годы Асклепий был отдан на воспитание кентавру Хирону, который научил его врачеванию. Асклепий превзошёл в этом искусстве своего отца бога. Он мог не только лечить больных, но и воскрешать умерших. За эту дерзость разозлился на Асклепия главный бог Зевс и поразил молнией. Асклепий погиб, но у него остались дети. Гигиея и Пнацея.



Символ медицины



Гигиеня – богиня здоровья

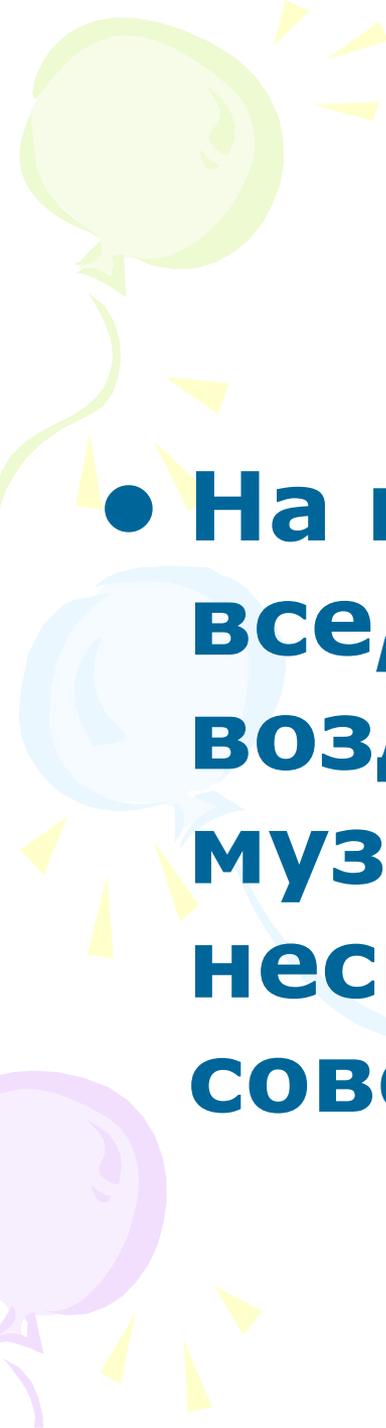


- Гигиеня (богиня здоровья), Панацея (богиня исцеления). Может быть, потому, что Гигиеня помнила завет отца: “Легче предупредить болезнь, чем лечить”, в честь неё и назвали науку о здоровье гигиеной.

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

**Воздух,
вода, спорт
и разумное
питание.**



A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. Each balloon is attached to a thin, wavy streamer. Small, yellow, triangular shapes are scattered around the balloons, resembling confetti or streamer pieces.

Полезные советы

- **На наше здоровье влияет все, что нас окружает: воздух, вода, еда, растения, музыка, работа. Поэтому несколько полезных советов.**

Работающие телевизор, компьютер и другие электроприборы делают воздух в комнате вредным. Совет: не включайте их надолго и чаще проветривайте комнату.



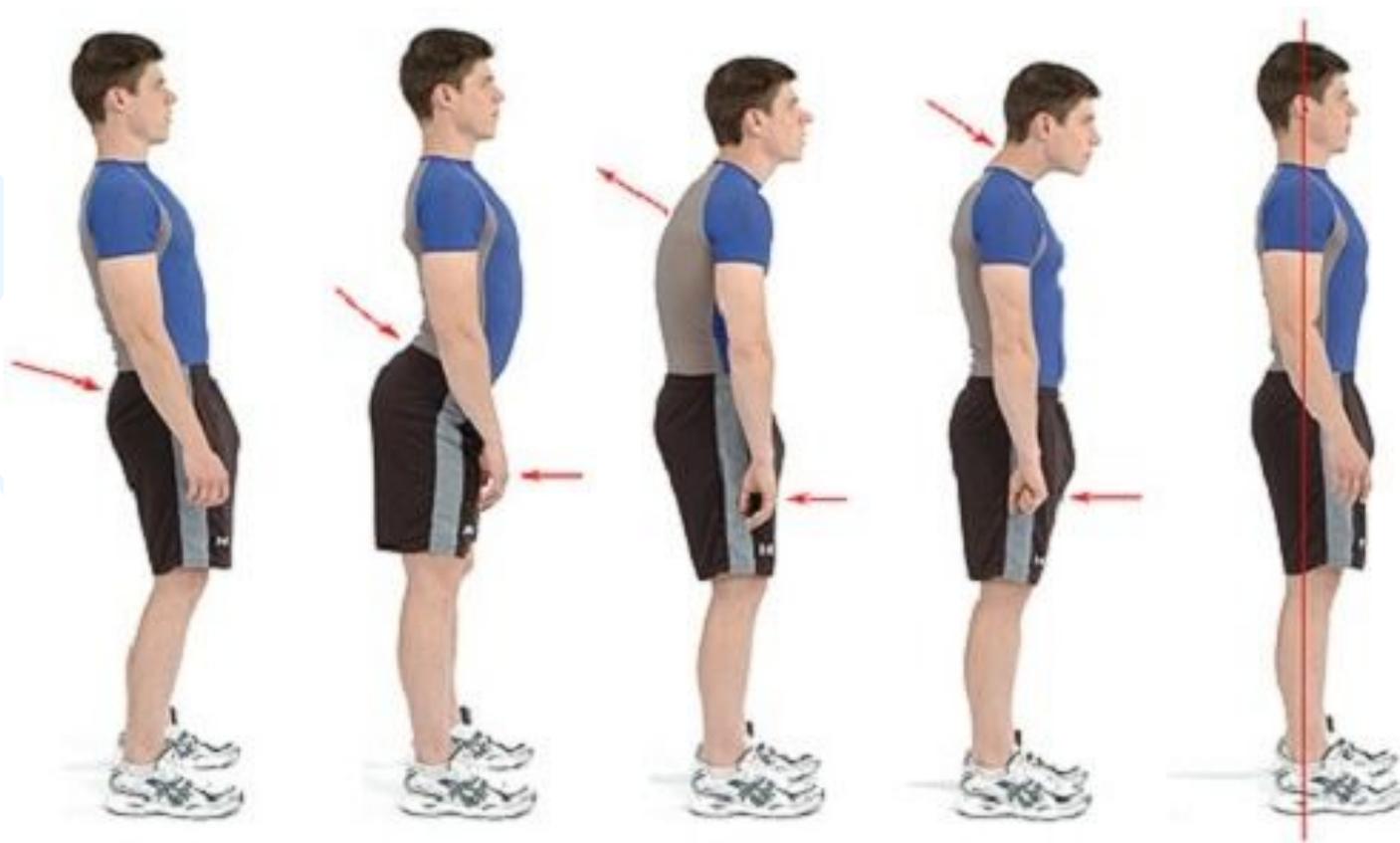
Много вредных примесей содержится в водопроводной воде, такой прозрачной на вид. К счастью, есть много фильтров, которые очищают воду, пользуйся ими! Не пей сырую воду из-под крана.



Есть всё подряд тоже не стоит, ведь многие продукты не сочетаются друг с другом. Так, мясо можно есть только с овощами. Сладости нельзя есть сразу после обеда, а только через некоторое время.



Причина многих болезней – искривлённый позвоночник. Держи спину прямо!



Эти простые упражнения помогут сделать вашу осанку правильной



Физкультминутка



*На речушке две подружки,
Две зелёные лягушки
Рано утром поднимались,
Хорошенько умывались,
Полотенцем растирались
И по лужам вскачь
пускались.
Ластами пошлёпали,
Лапками похлопали.
Вот здоровья в чём секрет.

Всем друзьям
физкультпривет!

Не забывайте мыть руки! Ведь большинство болезней так и называется - "болезни грязных рук".



Совет от Чистюль:

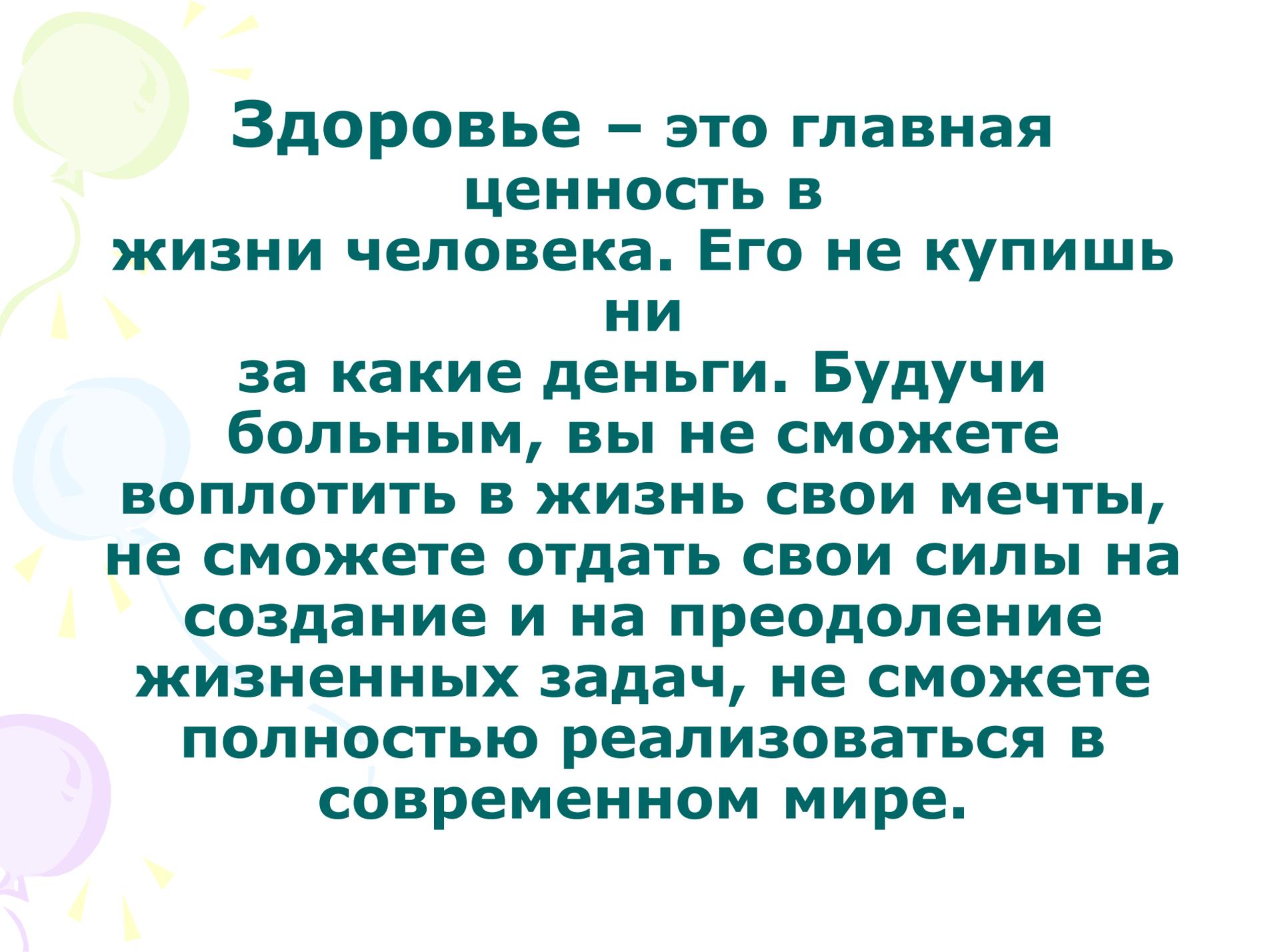


Зачастую мы небрежно относимся к своей коже. Чистая, здоровая кожа, как солдат, сдерживает натиск микробов. Учёные подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляются до полутора миллионов микробов.

Загадки о помощниках в борьбе за здоровье





The background features three balloons in shades of green, blue, and purple on the left side, with yellow triangular rays scattered throughout, suggesting a bright, cheerful atmosphere.

**Здоровье – это главная
ценность в
жизни человека. Его не купишь
ни
за какие деньги. Будучи
больным, вы не сможете
воплотить в жизнь свои мечты,
не сможете отдать свои силы на
создание и на преодоление
жизненных задач, не сможете
полностью реализоваться в
современном мире.**

Спорт и закаливание – верные друзья здоровья.





**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**