

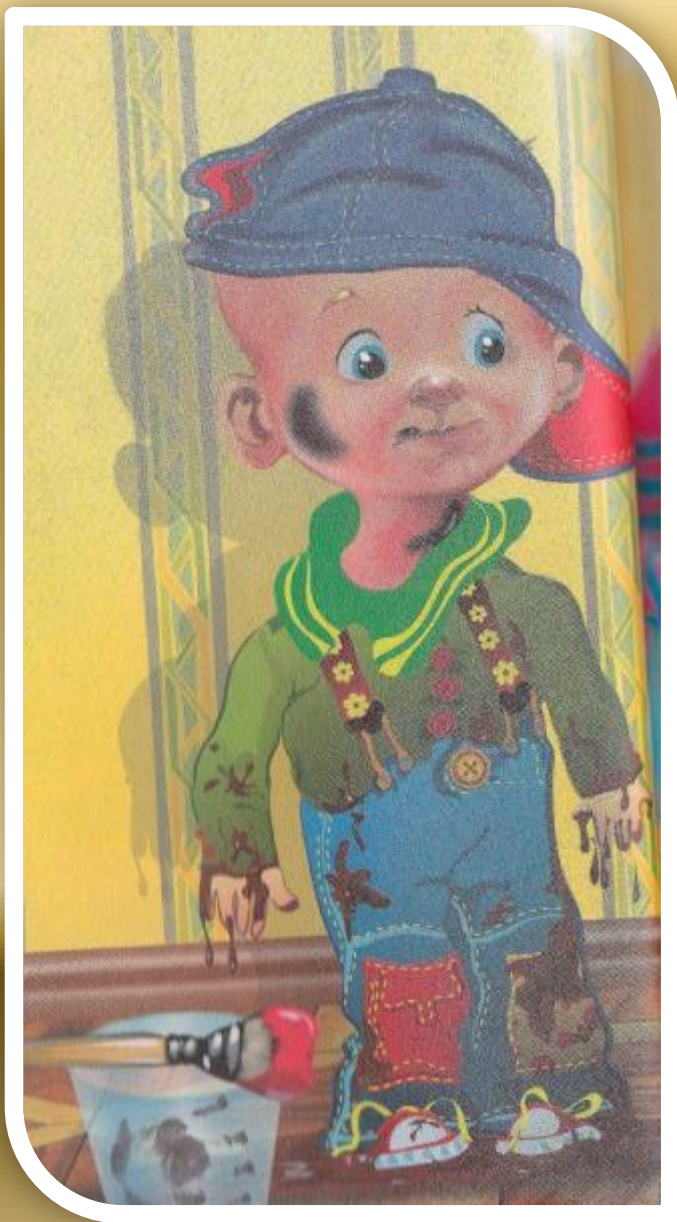
Путешествие по городу

Здоровейску



A scenic view of a canal in a European town. The canal is filled with water, reflecting the surrounding buildings and trees. On the left, a stone bridge with a green hedge on top spans the canal. The buildings are multi-story, with brick and stone facades. Some buildings have red-tiled roofs. In the foreground, two white swans are swimming in the canal. The sky is a soft blue, suggesting a clear day. The overall atmosphere is peaceful and charming.

Остановка « Мойдодыр »



САША-ЗАМАРАШКА
К. Льдов

**Жил на свете мальчик Саша,
Трусил щётки, а гребня
Опасался как огня.
Позовёт его мамаша,
Хочет вымыть, причесать,
Приодеть,— не тут-то было:
Как увидит Саша мыло,
Заревёт и ну бежать!
Грязен сам, грязна рубашка,
Локоть продран; волоса —
Что дремучие леса.
Вот он, Саша-Замарашка...
Как ни билась с ним родня,
Выходило проку мало,—
Он боялся, как бывало,
Мыла, щётки и гребня!
Кто ж виной, судите сами,
Что немил наш мальчик
всем,
Что, обросши волосами,
Стал барбоскою совсем?**



**Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым трубочистам
Стыд и срам, стыд и
срам!**

***От простой воды и
мыла***

***У микробов тают
силы...***



**Да здравствует мыло
душистое!
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок!**

Река Закаляйка



Основные факторы закаливания - природные

доступные “Солнце, Воздух и Вода”



Говорил я им зимой:
Закалялись бы со мной!
Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых,
настоящий!
На ночь - окна открывать,
Свежим воздухом дышать,
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет.
Не послушались, болеют...



Поздно поняли мы, братцы,
Как полезно закаляться.
Кончим кашлять и чихать,
Станем душ мы принимать
Из водицы ледяной.
Погодите, ой-ё-ёй!
Крепким стать нельзя
мгновенно!
Закаляйтесь постепенно!

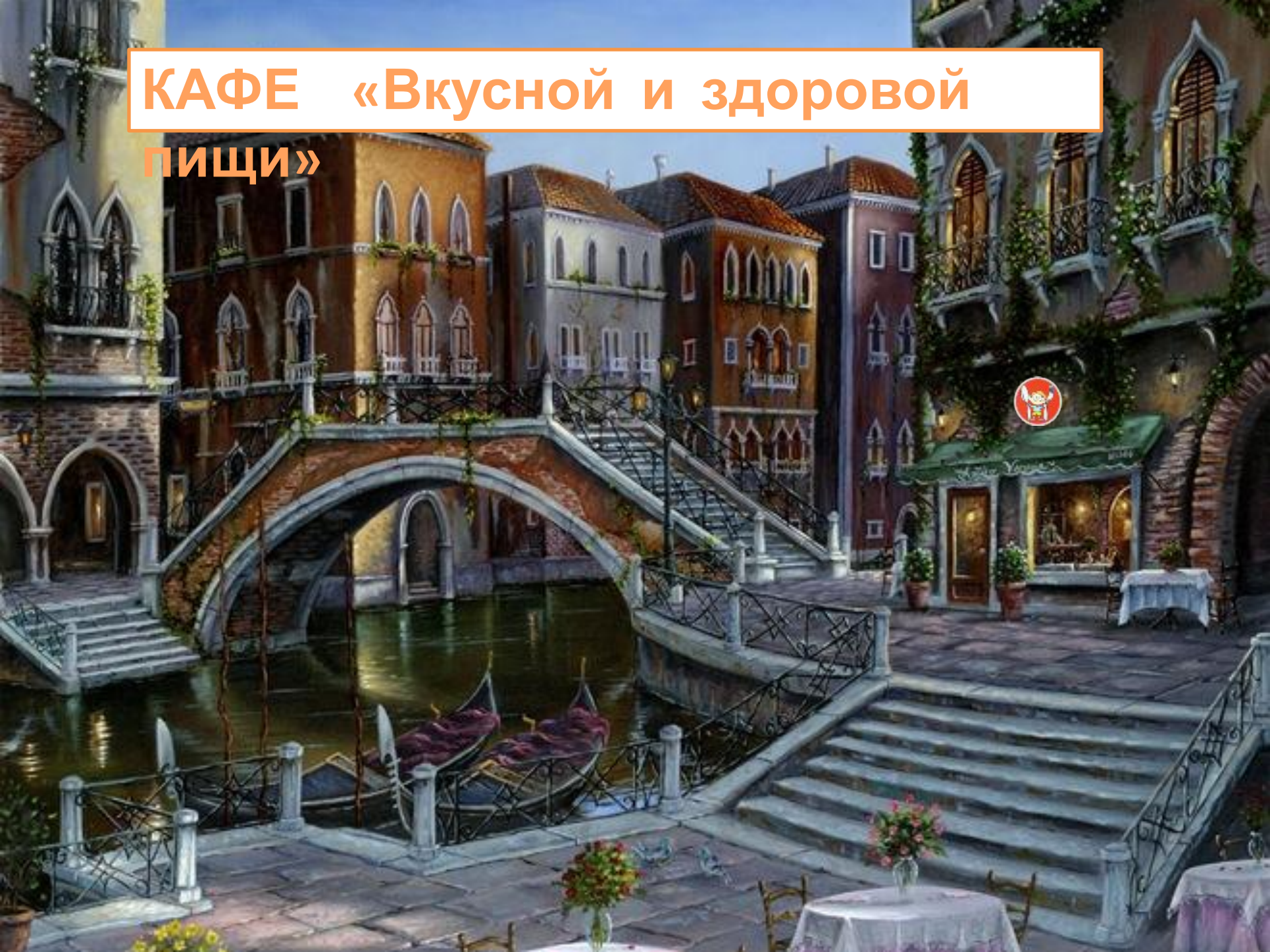


Площадь

Одевайся по погоде



КАФЕ «Вкусной и здоровой ПИЦЦЫ»





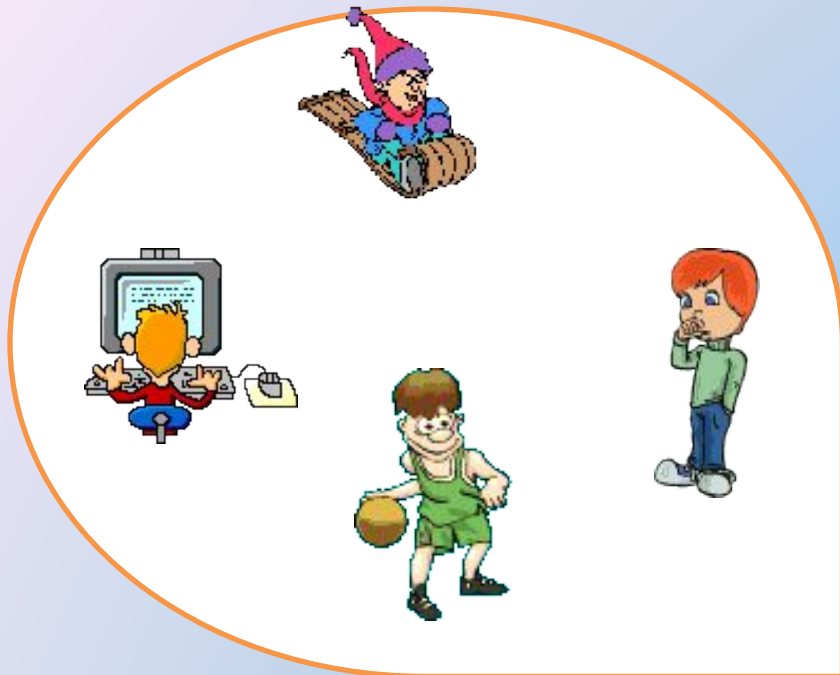
Правила приёма пищи:

- ❑ Перед каждой едой мыть руки
- ❑ Пища должна иметь привлекательный вид, вкус и запах.
- ❑ Принимать пищу нужно в одно и то же время.
- ❑ В начале еды полезно употреблять салаты, бульоны,
вредно: кофе, чай.
- ❑ Пищу следует тщательно пережёвывать.
- ❑ Обязательно употреблять продукты, стимулирующие работу кишечника.
- ❑ Избегать слишком острой, солёной пищи, а так же не злоупотреблять бутербродами, чипсами, сухариками и т.д.
- ❑ Последний приём пищи – за 1,5-2 часа до сна.

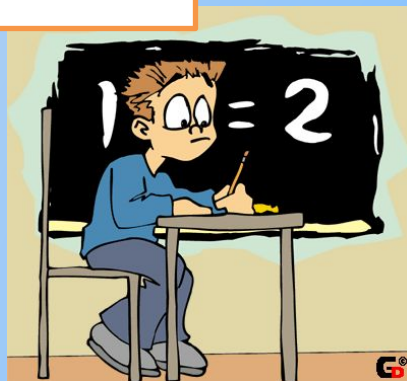




улица ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ



**Чтоб учиться
хорошо, Быть всегда
успешным,
Успевать везде,
всегда
Тебе поможет Режим
дня**



Режим дня – это
правильное
распределение времени,
на основные жизненные
потребности человека.

Примерный режим дня

школьника

- 7:00 – Подъем, умываемся (чистим зубы).
- 7:20 – Зарядка.
- 7:40 – Завтрак.
- 8:00 – Дорога в школу.
- 8:30 – 13.00 – Школа(учебные занятия).
- 13:20 – 13:55- Отдых (прогулка).
- 14:00 – 14:30 – Обед.
- 14:30 – 16:00 - Выполнение домашнего задания.
- 16:00 – 17:00 – Посещение кружков, спортивных секций
- 17:00 – 17:30 – Дорога домой.
- 17:30 – 19:00 – Помощь по дому, игры.
- 19:00 – Ужин.
- 19:30 – Просмотр детских фильмов, телепередач.
- 20:30 – Второй ужин.
- 22:00 – Подготовка ко сну.
- 22:30 – Сон.





СПАСИБО ВАМ ЗА
ВНИМАНИЕ

В презентации использованы интернет - ресурсы.

Автор
социальный педагог ГБОУ АО СКОШ
№15 Павлишинец Наталья Анатольевна
г.Северодвинск