



Здоровье – очень ценный груз!

Весёлый эковалеологический урок.



Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!



Здоровье человека лишь на 8 % зависит от успехов здравоохранения и на 60 % от образа жизни. Валеология - это наука, изучающая возможность наилучшей адаптации человека к условиям окружающей среды путем ведения здорового образа жизни.

Придумано кем-то и просто, и мудро
при встрече здороваться: «Доброе утро!»
«Здравствуйте!», - скажем солнцу и птицам,
«Здравствуйте!», - милым улыбчивым лицам.
И каждый становится добрым, доверчивым.
Пусть доброе «Здравствуйте!» слышно и вечером!



- Четыре клада есть у Природы : Вода, Земля Воздух и Солнце. Это четыре её основы. Какая бы ни грянула беда – если они целы, всё возродится снова. Все вместе они – это сила и добро. Без помощи Земли, Воды, Воздуха и Солнца не сможет вырасти ни цветок, ни ребёнок.





Земля - кормилица.



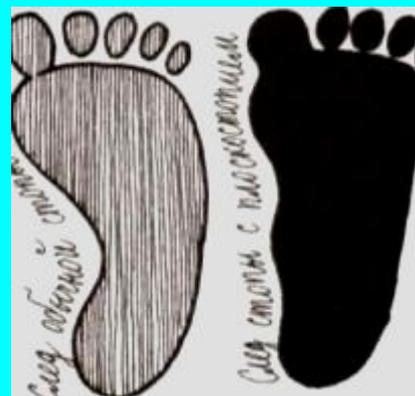
А почему Землю зовут кормилицей?
Земля урожаем даёт, всё на ней растёт.

- Есть на Земле огромный дом
Под крышей голубой.
Живут в нём солнце,
дождь и гром,
Лес и морской прибой.
Живут в нём птицы и цветы,
Весёлый звон ручья,
Живёшь в том доме светлом ты,
И все твои друзья.
Куда б дороги не вели,
Всегда ты будешь в нём.
Природою родной земли
Зовётся этот дом.



Берегите землю.

- В Индии, где люди часто ходят босиком, плоскостопие почти не встречается. Для того чтобы не было плоскостопия, особенно полезно ходить по песку, по камушкам. Если вдруг окажетесь в сосновом лесу, то не спешите обуваться. Попробуйте походить по опавшей хвое, только осторожненько. А ещё будет хорошо, если вам купят специальный резиновый коврик. Вот такой.
- Берегите землю от всяческого мусора. Это и для неё полезно и для вас; очень серьёзные травмы бывают у того, кто наступит босой ногой на гвоздь, железную ржавую банку, стекляшку и даже пробку от лимонада. Ходите босиком, но при этом будьте осторожны!
- Соберите своих друзей. Возьмите целлофановый мешок и помогите земле — очистите её от хлама и мусора. Сложите мусор в целлофановый мешок. Потом закопайте его или отнесите на помойку.
- И земля вам скажет спасибо. И отблагодарит вас, когда ступите на неё босиком.



Вода-волшебница.

А какой вода бывает?
Кто ответит на вопрос?
О водичке всё мы знаем
И утрём любому нос:

Это дождик и сосулька,



Белый снег и гладкий лёд,



**Ручеёк и речка... Каждый
пусть запомнит и поймёт.**



- Вот Волшебница Водица,
Без неё вам не умыться,
Смею я вам доложить –
Без неё вам не прожить.
- Где вы можете отыскать воду
в природе?
- В природе путешествует
вода,
Она не исчезает никогда:
То в снег превратится, то в лёд,
Растает – и снова в поход.
По горным вершинам,
Широким долинам,
Вдруг в небо взовьётся,
Дождём обернётся.
Вокруг оглянитесь,
В природу взгляните:
Нас окружает везде и всегда
Эта волшебница –
наша вода.



Мокрые вопросы.

- Кто из вас купается, спортом занимается?
- А кто любит закаляться, водой холодной обливаться?
- Кто из вас, скажите, братцы, забывает умываться?
- И ещё один вопрос: кто себе не моет нос?



Самые большие, самые долгожданные, самые главные каникулы, конечно, летние. Вы должны окрепнуть, закалиться, набраться сил. Начните хотя бы с самого приятного — с купания.

И запомните важнейшие правила:

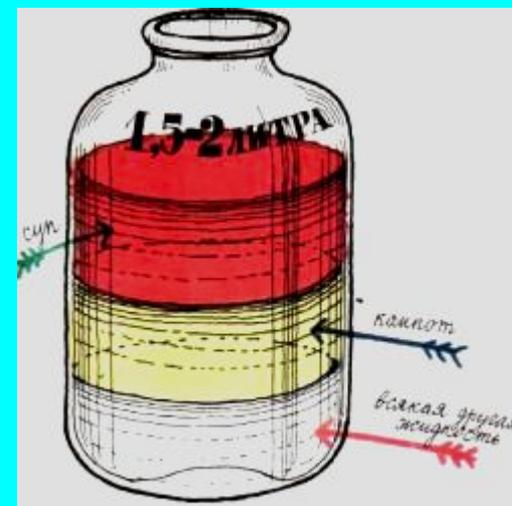
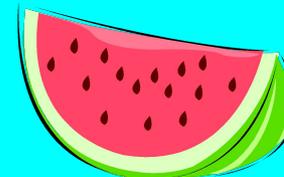
- Плавайте только в известном вам месте.
- Выберите место с пологим ровным дном, без коряг, глубоких ям, камней. И проследите, чтоб не было там битого стекла, консервных банок и другого опасного мусора.
- Очень вредны такие шалости, когда ребята шутя топят друг друга.
- Первое купание не должно быть продолжительным.
- Выйдете из воды — хорошенько разотритесь.
- Купайтесь только вместе со взрослыми.
- Умывайтесь, закаляйтесь, Плаванием занимайтесь!
И поверьте, что тогда
Здоровы будете всегда!



- Без пищи человек может прожить несколько недель. А вот без воды гибель наступает через 3—4 дня. Сколько же нужно выпивать воды? В прохладный день, если не занят физической работой, примерно 1,5—2 литра. Это считая суп, компот и всякую другую жидкость. В любой пище есть вода. Арбуз и огурцы почти целиком из воды состоят. В жару, после игры или физической работы, воды организму требуется больше.
- Хорошо утоляет жажду минеральная вода, тонизирующие напитки: «Байкал», «Саяны», квас. Особенно полезны организму натуральные фруктовые и овощные соки. А вот лимонадом и другими сладкими газированными напитками не напьешься: пьешь, а пить всё равно хочется.
- Любую ли воду можно пить? Водопроводную воду можно пить сырой, если разрешают взрослые. Воду из родника, если даже она прозрачная и чистая, пить нельзя: с виду прозрачная родниковая вода может быть загрязнена микробами или ядохимикатами.

И ещё три правила.

- Сразу после бега и игры в футбол пить не разрешается.
- Нельзя пить прямо из крана.
- Общий стакан для питья нужно хорошенько вымыть.



Воздух-невидимка.

- Вот задачка, так задачка:
Как же к Воздуху дойти?
Он ведь, Воздух,
невидимка.
Как дорожку нам найти?
Он по всей земле летает,
Тучи быстро разгоняет,
Неизвестно где живёт,
Налетит - деревья гнёт!
Засвистит – по речке
дрожь.
Озорник он, не уймёшь!
- Ветер бывает ласковым и
тёплым, шумным и
холодным.





- Любит он гулять
на воле,
и летать он хочет
в поле,
дарит вам он свой
совет:
свежим воздухом
дышите
И здоровье берегите!



- Гулять старайтесь побольше, особенно зимой и весной, в светлое время дня.
- Воздух — свежий, чистый — полезен всем ребятам. Но особенно тем, кому запрещено загорать. Ничего не поделаешь, придётся подчиниться и для закаливания хорошенько использовать воздух.
- Можно принимать воздушные ванны и в солнечный день, и в пасмурный, но тёплый. Хороши воздушные ванны во время похода, когда маршрут лежит через лес. И вообще старайтесь во время воздушных ванн побольше двигаться, например, бегать или играть с мячом.



- В холодное время года не забывайте про закаливание воздухом. Старайтесь, чтобы в комнате температура была от 18 до 22 градусов. Очень хорошо устроить сквозняк. А вот самим на сквозняке находиться пока не нужно. Когда делаете утреннюю зарядку, то температура может быть и ниже 16 градусов. Привыкайте делать зарядку при открытой форточке.
- Необходимо постоянно следить за чистотой воздуха, особенно в помещении, где используют газовую плиту, керосинку.
- И ещё запомните: не забывайте проветривать комнату перед сном.



Ласковое солнце.

- В небе солнце катится,
Словно жёлтый мячик,
То за тучку спрячется,
То по ёлкам скачет.
Выйди, выйди,
солнышко,
Посвети щедрее,
Улыбнись нам ласково,
Сделай нас добрее!





- **Солнце соткано из зноя,
и несёт тепло с собою,
солнце реки согревает,
и природу пробуждает.
Хочет солнце дать совет:
Чтобы быть здоровым,
Надо быть весёлым!
Бегайте, скачите,
Прыгайте, пляшите!**



- Помните! Человеку должно быть всегда тепло и радостно. И, конечно, летом загорайте. Но не забывайте про такие правила: в первый раз будьте под солнечными лучами не более 5—10 минут. Солнышко ласковое-ласковое, а «укусить» больно может! Потом оденьтесь или, ещё лучше, в тенёк отойдите, чтоб не перегреться. На следующий день уже подольше под солнцем побудете. Старайтесь загорать в утренние часы каждый день. И ещё не забудьте прикрыть голову панамкой или платком. Однако случается, что некоторые ребята плохо переносят солнечные лучи, тогда загорать им нужно ещё осторожнее.



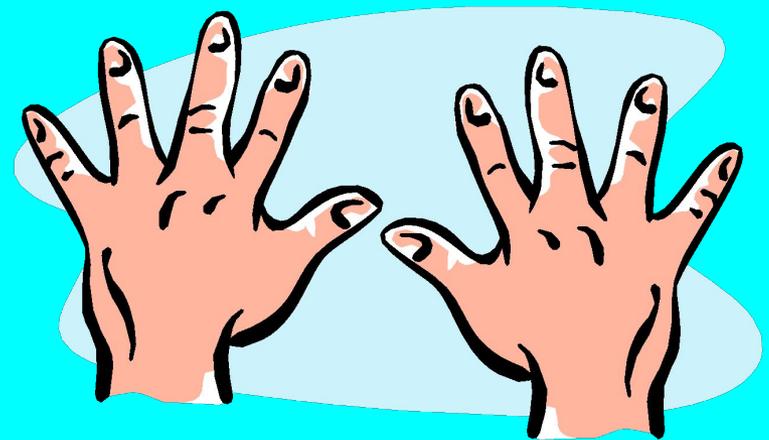
Чистота – залог здоровья!



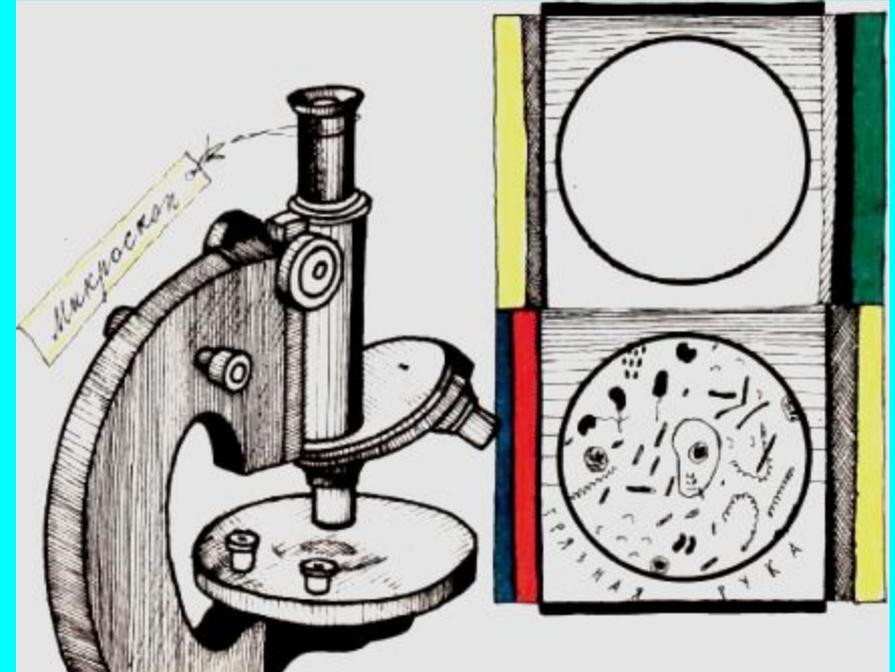
- От всякой работы руки становятся грязными. И ничего тут нет страшного. И это даже хорошо, что от работы руки пачкаются. Хуже, когда мальчик или девочка растут белоручками. Но после любой работы соблюдай простое правило: испачкал руки — вымой их. Если у человека грязные руки, то на них и со стороны смотреть противно, да и заболеть можно.

Запомните **восемь правил мытья рук**:

- Закатай рукава.
- Намочи руки.
- Возьми мыло и намыль руки до появления пены.
- Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.
- Смой пену.
- Проверь, хорошо ли вымыл руки.
- Вытри руки.
- Проверь, сухо ли вытер руки, приложив их тыльной стороной к щеке.



- Если вы возьмёте две смоченные водой ватные палочки и проведёте одной по чистой руке, а другой по грязной, а после посмотрите в микроскоп, то увидите на грязной палочке множество крошечных существ, опасных для здоровья, - это микробы.



- Дети, которые всегда следят за своей чистотой, болеют очень редко. Ведь если мы перед едой помоем руки, умоемся утром после сна, днем, когда придем с улицы, и вечером, когда будем ложиться спать, наши поры, которых очень много в коже, будут дышать легко и наше тело будет крепким и здоровым.

Если мы будем коротко стричь ногти, под ними не будет черной каемки грязи и, конечно, бактерии, содержащиеся в ней, не попадут нам внутрь, и мы не будем болеть. То же самое можно сказать о платочке носовом. Он необходим при кашле и чихании. Надо отворачиваться и прикрываться им, чтобы микробы не летели на товарищей.



- Волосы тоже должны быть в порядке. Ученые определили, что волосы живут до четырех лет. За год они успевают отрасти на 12-15 сантиметров. Чтобы волосы были здоровыми, густыми, за ними нужно ухаживать, и, прежде всего, ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю следует мыть голову горячей водой с шампунем. Волосы надо регулярно подстригать.

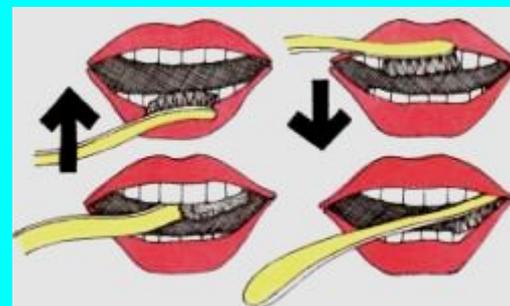


Берегите зубы!

- Бывает, что ребята зубами и бутылки с лимонадом открывают и даже... гвозди вытаскивают. Но это случается не так уж часто. А вот леденцы грызут многие. У ребят зубы ещё не очень крепкие, и поэтому леденцы для них опасны. Дурные привычки — грызть карандаши и ручки, а то и просто постоянно держать во рту пальцы, кончик косички — очень вредны и опасны для здоровья. Ешьте больше овощей. Овощи чистят и укрепляют зубы. А у сладён, у тех, кто лакомится вафлями, печеньем, булочками, конфетами, зубы чаще всего и болят.



- Зубная щётка — зубам верная подружка, если только ею пользоваться умеючи. Но если ты провёл легонечко щёткой два-три раза по зубам... Нет, пользы от такой чистки не будет никакой.
- Если пользоваться щёткой правильно, она не только чистит зубы, но и делает массаж дёсен, добираясь до самых укромных уголков. Такая зубная щётка, как на рисунке,— самая удобная. Видишь, головка короткая, а ручка с резким изгибом.
- **Зубы нужно чистить не спеша, два раза в день: утром и вечером.**
- В лесу ты, наверное, не раз видел на деревьях полоски, похожие на то, что как будто кто-то тупым ножом кору сдирал. Вот здесь зайцы постарались. А это лось осиной полакомился. Так звери зубы чистят и добывают необходимые им полезные вещества. Особенно стараются зимой и весной, когда нет ещё ни травы, ни листьев.
- Если обнаружил на зубе даже малюсенькое пятнышко, скорее к врачу. Если начать лечение зуба своевременно, то будет совсем не больно. И даже если зубы не болят, то всё равно их нужно показывать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба?
- Очень важно сберечь зубы здоровыми. Недаром ещё в старину говорили: «Здоровые зубы здоровью любы!»



Правила здоровья:

- Не забывайте простые, но необходимые каждому правила здоровья:
 1. Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
 2. Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
 3. Ноги мой перед сном каждый день.
 4. Чисти зубы утром и на ночь.
 5. Принимай горячий душ или ходи в баню не реже, чем раз в неделю. Горячая вода промывает от пыли и пота поры, которыми дышит наша кожа.
 6. Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.
 7. Научись сам следить за ногтями и стричь их.



Не курил бы с детства дядя, был бы сильный
и большой"



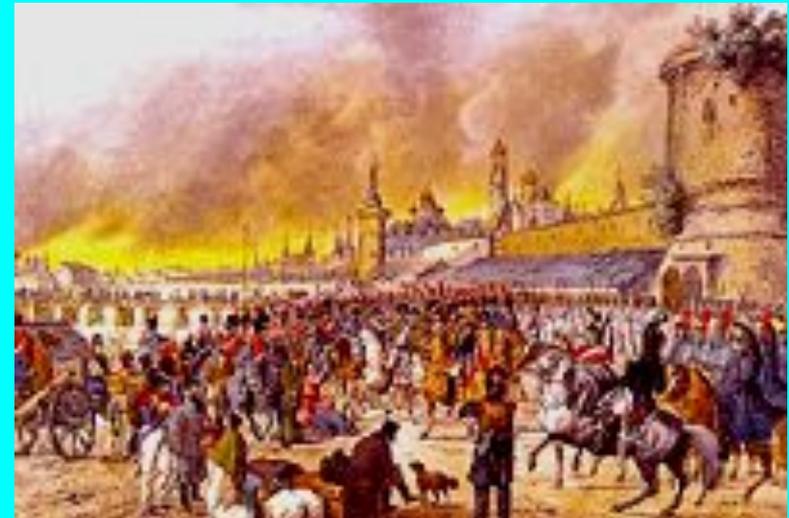
- Табак известен был еще в древности. Листья его сжигались на костре, и их дым оказывал одурманивающее действие. Курение было частью религиозных ритуалов. Распространение табака в Европе связывают с именем Колумба. Когда 12 октября 1492 года Колумб пристал к острову Сан-Сальвадору, то он и его спутники были поражены невиданным зрелищем: краснокожие жители острова выпускали клубы дыма изо рта и носа! Дело было в том, что индейцы справляли священный праздник, на котором курили особую траву (свернутый высушенный лист ее назывался «табако») - до полного одурения, причем в этом состоянии они входили в общение с демонами и после рассказывали, что им говорил Великий Дух. Очень скоро табак распространился в Испании и по всей Европе.



- Первоначально табаку приписывались лечебные свойства, считали, что он отгоняет злых духов. Французский посол Жан Нико подарил французской королеве табачный порошок, ей очень понравилось новое «лекарство».
- Ювелиры изготавливали красивые табакерки, украшали их драгоценными камнями. В Англии дело даже доходило до того, что детей отправляли в школу с табаком и атрибутами для его курения. Но врачи уже тогда стали бить тревогу и называли табак подарком дьявола, потому что табачный дым усложнял многие заболевания.
- Уже в 1604 году вышел первый труд о вреде табака, принадлежащий королю Англии Якову I Стюарту. Во многих странах издавались законы по борьбе с курением.



- Одни утверждают, что курение табака было известно на Руси очень давно - еще до открытия Америки. Другие полагают, что табак был завезен в нашу страну английскими купцами во времена Ивана Грозного. В России в царствование Михаила Федоровича уличенных в курении первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, после второго раза отрезали нос и уши.
- В 1634 году в Москве был пожар, горела половина города, причиной было курение. Поэтому курить было запрещено под страхом смерти. В 1649 году в законе было указано: «Велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, бить кнутом, пока не признается, откуда зелье получено».



- Но при Петре I, который сам после посещения Голландии стал заядлым курильщиком, курение было разрешено. Российским подданным было приказано курить. С тех пор табак прочно вошёл в жизнь людей.
- Сам Петр I, злоупотребляя этой вредной привычкой, подорвал свое здоровье.



- Почему люди курят? Одни начинают потому, что не знают, как это вредно. Другие знают о вреде, а всё-таки пробуют.
- Собираются мальчишки; двое закуривают, а третий боится показаться маленьким перед товарищами и, хотя ему противно, тоже берёт сигарету. Не каждый может проявить характер. Начинают курить ещё и потому, что хотят попробовать: а что это такое? Первая попытка курения вызывает бурную реакцию организма: кашель, тошноту, усиленное выделение слюны, холодный пот, головокружение, сужение зрачков, учащенное сердцебиение и дыхание.
- Через 2-3 минуты после закуривания никотин проникает в клетки головного мозга и повышает временно их активность. Одновременно расширяются сосуды, возникает чувство притока сил, чувство успокоения, затем происходит резкое сужение сосудов и понижение активности мозга. Чтобы вновь почувствовать состояние прилива энергии, курильщик тянется за другой сигаретой. Так возникает привычка. Поэтому не надо пробовать. А начал, немедленно бросай! Бросить бывает трудно, а иногда и невозможно.



- Курение для детей в три раза вреднее, чем для взрослых. Табак мешает учёбе: слабеет память, нарушается зрение, может развиваться быстрая утомляемость, раздражительность, ослабление памяти, головные боли. Неблагоприятно действует курение на функцию органов чувств. Никотин притупляет вкусовые восприятия. Злостные курильщики нередко жалуются на ухудшение зрения, иногда теряют способность различать цвета. Все это объясняется токсическим действием табачных ядов. Неблагоприятно отражается курение и на функции слуха. У курильщиков "закладывает уши", Табак, так же как и многие другие растительные вещества, может быть аллергеном и способен развить ряд аллергических заболеваний: бронхиальную астму, отек Квинке, дерматит, ринит, мигрень. Курение разрушает сердце и лёгкие. Сигарета - одна из самых опасных убийц XI столетия! Дым табака содержит различные канцерогенные вещества, угарный газ, мышьяк, аммиак, синильную кислоту, радиоактивные изотопы и другие вредные вещества, которые разрушают здоровье курильщика и его родных и близких, которые вынуждены дышать сигаретным дымом. Подсчитано, что за год курильщик поглощает килограмм дегтя! Ведущие медики мира относят табак в группу ядовитых веществ и считают курение самоубийством.
- Каждый третий умирающий в мире - жертва табака.



Как можно узнать курящего человека?
По хриплому голосу, желтым зубам,
серому цвету лица.

А вот как В.В. Маяковский описал
чувства человека, бросившего курить:

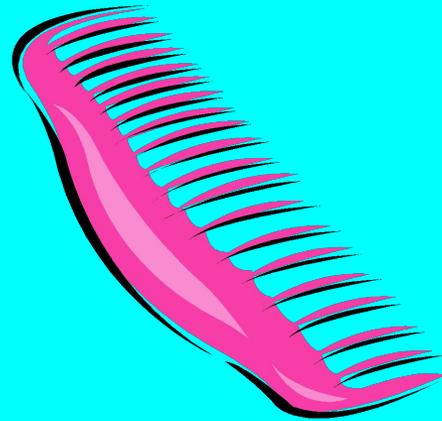
Я сегодня дышу как слон
Походка моя легка
И ночь пронеслась как чудесный сон
Без единого кашля и плевка
Я порозовел, пополнел в лице
Забыл и грипп, и кровать.
Граждане, вас интересует рецепт?
Открыть? Или не открывать?
Граждане, вы утомились от жданья
Готовы корить и крыть
Не волнуйтесь, сообщаю, граждане,
Я сегодня бросил курить.



Чистые загадки.



**Хожу-брожу не по лесам,
А по усам и волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.**



- Я молча смотрю на всех,
И смотрят все на меня.
Веселые видят смех,
С печальными плачу я.
Глубокое, как река,
Я дома на вашей стене.
Увидит старик старика,
Ребенок - ребенка во мне.



Ношу их много лет,
А счету им не знаю.
Не сею, не сажаю,
Сами вырастают.



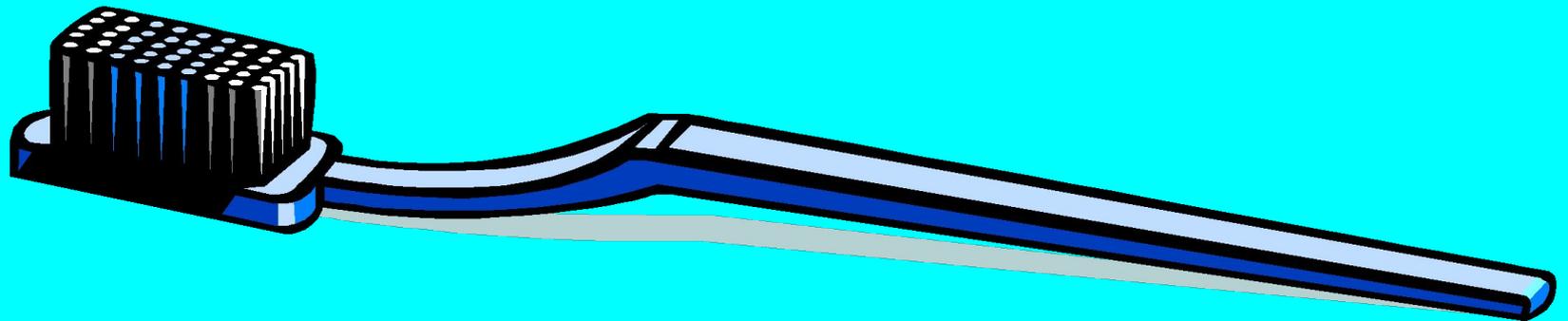
- Вроде ежика на вид,
Но не просит пицци.
По одежде пробежит
чтобы стала чище.
Работает с пылом,
Уверенно, четко.
Ни грязи, ни пыли
Не вытерпит...



**Гладко, душисто,
моет чисто,
Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.**



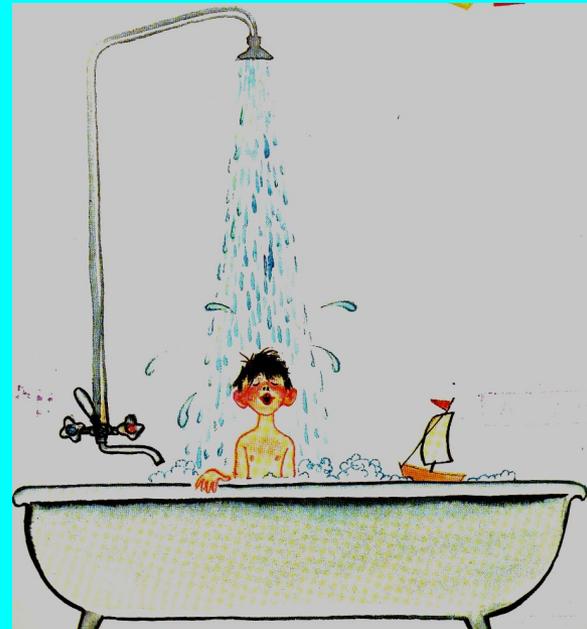
- Хвостик из кости,
На спине - щетина.



- **Лег в карман и караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет он про нос.**



- И в жару, и в гололед
Захочу - и дождь
пойдет,
Зашумит над головой,
Дождь придет ко мне
домой.



- Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят - нипочем,
Не угнаться за...



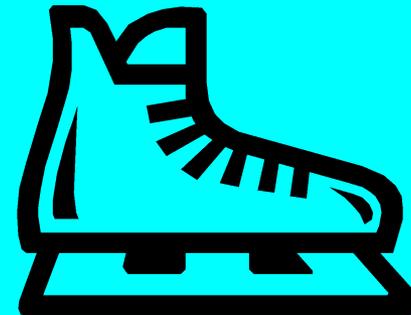
- Что полезно –
Всем известно?
А ответ найду легко.
По моей любимой
чашке
Нарисованы ромашки,
Ну а в чашке - ...



- На снегу - две полосы,
Удивились две лисы.
Подошли они
поближе:
Здесь бежали чьи-то...



- Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
И несут меня не кони,
А блестящие...



- Мне загадку загадали:
Это что за чудеса?
Руль, седло и две
педали,
Два блестящих
колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой...



- Ходит гном с бородой
Под диваном и тахтой.
По всему дому
Пройти надо гному.
Он не просто ходит,
Чистоту наводит.



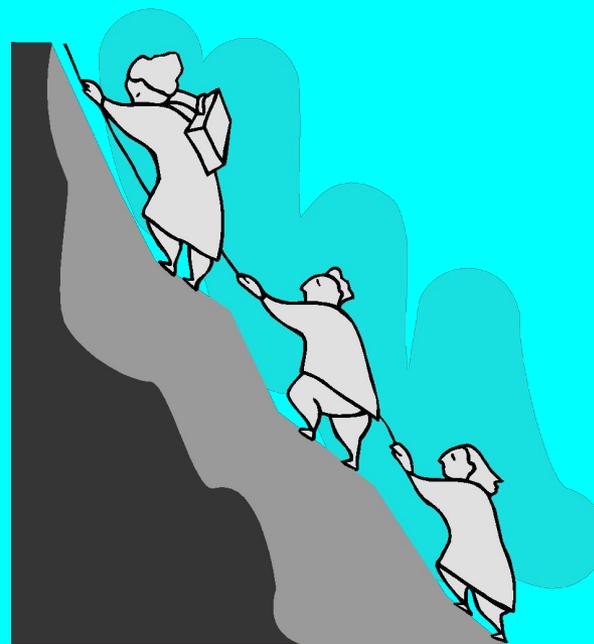
Школа выживания



- В течение нескольких дней вы двигаетесь в заснеженном лесу и по покрытой снегом равнине. Яркий солнечный свет, отражающийся от него, сильно раздражает глаза. Что вы будете делать:
 - а) продолжать движение, не беспокоясь о глазах;
 - б) смажете кожу вокруг глаз древесным углем, пеплом сожженной бумаги, шоколадом;
 - в) сделаете из подручных материалов тонкую маску (очки) в виде знака + с двумя отверстиями по размеру глаз?



- Вы находитесь на краю скалистого обрыва. Единственный путь сохранить жизнь и выполнить поставленную задачу - подняться вверх по мокрым, покрытым мхом скользким скалам. Каким из трех предложенных вам способов вы попытаетесь это сделать:
 - а) босиком;
 - б) в обуви;
 - в) в носках?



- **Передвигаясь по тонкому льду озера, вы внезапно попали в холодную воду. Достигнув берега, будете ли вы:**
- **а) освободившись от мокрой одежды, прыгать, пока не согреетесь;**
- **б) некоторое время кататься по снегу в мокрой одежде;**
- **в) прыгать в мокрой одежде?**



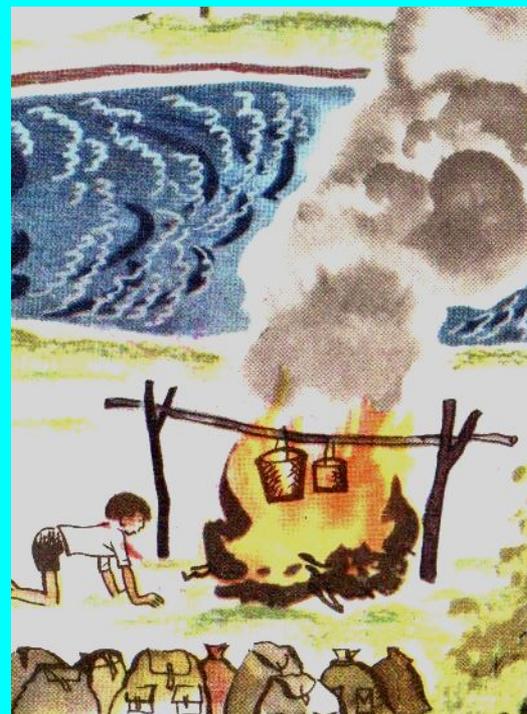
- Вам предстоит совершить длительный переход. Далеко от конечного пункта вы обнаружили потертости на ногах. Как вы поступите:
 - а) наденете обувь на босую ногу;
 - б) намочите носки водой и наденете обувь;
 - в) наденете носки наизнанку;



- Совершая поход, вы попали в район, где много ядовитых змей. Что вы будете делать во время движения:
 - а) производить как можно больше шума ногами
 - б) идти тихо и спокойно, чтобы не привлекать внимание змей
 - в) двигаться медленно, с остановками через внимательно осматривая заросли впереди.



- Рядом с вашим привалом - ручей сомнительной чистоты и болотце. Воду для приготовления пищи вы будете брать :
- а) из ручья
- б) из болотца
- **в)** из специальной ямки вырытой рядом с болотцем.



- Вы заблудились в лесу и зовете на помощь товарищей. Что нужно делать, чтобы вас услышали наверняка:
- а) свистеть;
- б) громко кричать на низких тонах;
- в) пронзительно визжать.



Весёлая медицина.

- Запахи лука и чеснока полезны. Они уничтожают микробы разных болезней. Поэтому чаще нужно употреблять лук и чеснок в пищу, для организма они очень полезны.
- В последнее время начали выпускать медальончики с запахом чеснока в киндер-сюрпризах. А в старину, чтобы дети не болели, над колыбелью подвешивали очищенный чеснок для отпугивания микробов.
- При первых же признаках простуды, например, при чихании можно остановить развитие болезни. Нужно ноздри намазать мылом 3-4 раза промежутками 10-20 минут. Через некоторое время чихание прекратится. Это не очень приятная процедура, но действует.



- Если вы будете следовать всем советам, которые услышали сегодня, то будете сильными, крепкими, добрыми, весёлыми, а значит – здоровыми!

