

«Если хочешь быть здоров»



**Я здоровье сберегу,
сам себе я помогу !**

Подготовила:

Учитель начальных классов

МОУ «СШ №8»

Зелинская Е. П.

СОВЕТЫ

доктора ЖИВАЯ ВОДА

**От простой воды и мыла
У микробов тают силы.**



Советы доктора Воды:

Каждый день в неделю мойся основательно.

Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.

Каждый день мой ноги и руки перед сном.

Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, поездки в транспорте.

- Ежедневно проветривай комнату и делай в ней влажную уборку.
- Пользуйся только своей одеждой, обувью, расчёской и другими предметами туалета.

Как правильно мыть руки?

- Сильно намочите руки.
- Намыливайте руки с обеих сторон, между пальцами.
- Полощите руки чистой водой.
- Вытирайте руки насухо полотенцем. Полотенце расправить и положить на одну руку. Тщательно вытереть полотенцем каждый палец второй руки. То же повторить с первой рукой.



Если хочешь быть здоров –

закаляйся!

Водные процедуры – необходимый элемент закаливания. Их несколько: обтирание, общее обливание тела, обливание ног, купание в открытых водоёмах, контрастные процедуры. Начинают проводить водные процедуры водой нейтральной температуры 32 – 34°C, постепенно снижая её до 14 °С.

- ❑ Утром после того как помоешь руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивай их водой комнатной температуры. Обтирай тело влажным полотенцем или принимай душ. Обливаясь под душем, делай температуру воды на один – два градуса выше, чем при обтирании.
- ❑ Мягкой салфеткой или рукавицей, смоченными в воде, обтирай руки от кисти к плечу, ноги – от стопы к бедру.
- ❑ Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая её холоднее.
- ❑ Купайтесь в открытых водоёмах.
- ❑ После любой водной процедуры разотрите тело полотенцем до лёгкого покраснения.
- ❑ Воздушно-солнечные ванны летом лучше принимать, находясь в движении: гуляя по лесу, парку, саду, играя в подвижные игры.
- ❑ Одежда должна быть лёгкой, хорошо пропускающей воздух.



СОВЕТЫ

доктора ЗДОРОВЫЕ ГЛАЗА

ГЛАЗА - главные помощники человека.

Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз»

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

- **Зажмурьте глаза, а потом прикройте их. Повторите 5 раз.**
- **Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз - направо – вверх – налево – вниз. Повторите 10 раз.**
- **Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 р.**
- **Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.**

Правила бережного отношения к зрению.

- **Умываться по утрам.**
- **Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день, сидеть не ближе 3м.**
- **Играть на компьютере не более 15 мин**
- **Не читать лёжа. Не читать в транспорте.**
- **Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.**
- **При чтении и при письме свет должен освещать страницу слева.**
- **Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.**
- **Делать гимнастику для глаз.**
- **Употреблять в пищу достаточное количество растительных**



СОВЕТЫ

доктора ЗДОРОВЫЕ УШИ

СЛУХ – большая ценность для человека.

Чтобы сберечь органы слуха, необходимо:



- Защищать уши от сильного шума.
- Защищать уши от ветра.
- Не ковырять в ушах, особенно острыми предметами.
- Не вставлять в уши посторонние предметы.
- Не сморкаться сильно.
- Не допускать попадания воды в уши.
- Если уши заболели, обратиться к врачу.
- Правильно чистить уши: намыленным пальцем.
- Мыть уши каждый день.
- Каждое утро разминать ушную раковину.

Берегите свои уши и тогда вы услышите великое множество звуков природы, окружающей вас, и сможете общаться друг с другом.

СОВЕТЫ доктора ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты,

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идём

два раза на приём.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

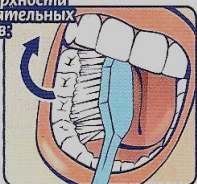


ПРАВИЛА ЧИСТКИ ЗУБОВ

1

Внутренние поверхности жевательных зубов:

зубную щётку располагают поперечно и производят движения вперед-назад.



2

Наружные поверхности зубов:

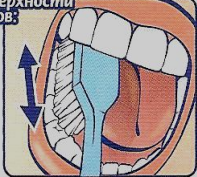
зубную щётку располагают поперечно и производят выметающие движения от десны к краю зуба.



3

Жевательные поверхности зубов:

зубную щётку располагают горизонтально и производят движения вперед-назад.



4

Внутренние поверхности передних зубов:

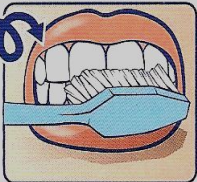
зубную щётку располагают вертикально, направление движения — от десны к режущему краю зуба.



5

Массаж десен:

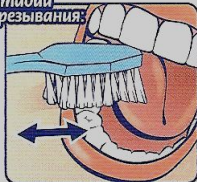
зубную щётку располагают поперечно и производят движения вперед-назад, захватывая зубки и десны при сомкнутых челюстях.



6

Чистка зубов на стадии прорезывания:

зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, располагая зубную щётку, как показано на рисунке.



зубная щётка располагается вдоль линий дёсен.
направление движения зубной щётки – сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.

чистить внутреннюю поверхность каждого зуба.
зубной щётки – снизу вверх.

чистить жевательную поверхность каждого зуба.
направление движения щётки – вперед-назад.

с помощью кончика щётки почистить внутреннюю сторону
зубов круговыми движениями.

не забудьте почистить язык.



СОВЕТЫ

доктора ЗДОРОВАЯ ПИЩА

ПИТАНИЕ – необходимое условие для жизни человека.

Полезные советы:

- * Воздерживайтесь от жирной пищи.
- * Остерегайтесь очень острого и солёного.
- * Сладостей тысячи, а здоровье одно.
- * Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.
- * Овощи и фрукты – полезные продукты.

Золотые правила питания.

- ☞ Главное – не пере едайте.
- ☞ Ешьте в одно и тоже время простую свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- ☞ Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- ☞ Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

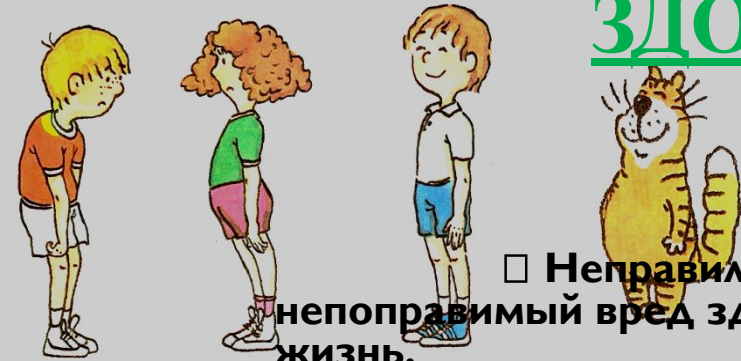


СОВЕТЫ доктора

ЗДОРОВАЯ ОСАНКА

ОСАНКА – стройная спина!

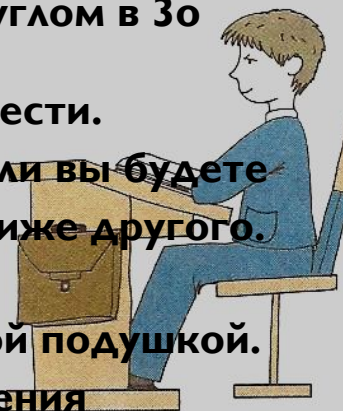
Дорогие ребята! Помните!



□ **Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить жизнь.**

человеку

- **Особенно портит осанку неправильная поза за столом во время игры.**
- **Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины, плечевого пояса, туловища, с максимально выпрямленной спиной, не горбиться. Расстояние между грудью и столом должно быть 1,5-2 см.**
- **Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.**
- **Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см.**
- **Книгу держать в наклонном положении, а тетрадь класть под углом в 30 градусов.**
- **Нельзя читать лёжа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.**
- **При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки, если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.**
- **Осанку нарушает езда на велосипеде.**
- **Осанку может исправить сон на жёстком матрасе, с невысокой подушкой.**
- **Для исправления осанки нужно ежедневно выполнять упражнения**



СОВЕТЫ доктора

КРАСИВЫЕ РУКИ И НОГИ

РУКИ И НОГИ – «рабочие инструменты» человека.

Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами.

Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка. Среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца. То же самое и со стопами.

Уход за ногтями.

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов. Ногти следует регулярно стричь. На руках раз в неделю, на ногах – раз в 2 – 3 недели (растут медленнее). Образующиеся порой возле ногтя заусеницы следует регулярно срезать. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.

Как беречь ноги.

- 1. Содержать их в чистоте.**
- 2. Носить удобную обувь.**
- 3. При плоскостопии – выполнять специальные упражнения (катать валик, ходить босиком, делать массаж стопы и др.)**



СОВЕТЫ

доктора ЗДОРОВАЯ КОЖА

КОЖА – надёжная защита организма.

Правила ухода за кожей.

- ☺ Каждую неделю мыть тело горячей водой с мылом.
- ☺ Мыть руки каждый день после загрязнения.
- ☺ Охранять кожу от ожогов, порезов, ушибов.
- ☺ Носить свободную одежду и обувь.
- ☺ Закаляться (обтирания, душ).

Оздоровительная минутка «Солнышко»

- ☐ Закройте глаза, вытяните руки.

Представьте, что на ладонках лежат маленькие солнышки.

Через пальчики, как лучики солнышка, идёт тепло по всей руке.

Руки успокоились, отдыхают.

- ☐ Переключаем внимание на ноги.

Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается. На выдохе опускается.

Дыхание успокаивается, становится плавным, ровным.

- ☐ Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.



СОВЕТЫ доктора ЗДОРОВЫЙ СОН

**СОН – лучшее лекарство для
человека!**

Спи, мой маленький котёнок,
Так же сладко, как мышонок.
Пусть тебе приснится рыбка.
Её нежная улыбка.

Спи, любимый мой щенок.
Отдохни хотя б часок.
А я рядом посижу.



Потребность во сне у людей различная в разном возрасте.

Детям 6-11 лет рекомендуется спать 11-11,5 часа, ложиться спать в 20-21 час.

Но главное - самочувствие: если человек встаёт после сна бодрым, не испытывает сонливости, значит, продолжительность сна достаточная.

Человек спит около 25 лет.

Плохо:



Перед сном много пить, есть.



Слушать громкую музыку.

СОВЕТЫ доктора ЗОЖ

Здоровый Образ Жизни

**МУДРЫЙ ЧЕЛОВЕК предотвращает болезни,
а не лечит их.**

Задумывались вы над тем, сколько времени вы сидите, лежите, много ли двигаетесь?

Всё это составляющие здорового образа жизни.

В понятие здорового образа жизни входят:

Отказ от вредных привычек (курение, употребление мучного и сладкого в больших количествах и т.д.)

Двигательный режим (подвижные игры на свежем воздухе во время перемен и после уроков, зарядка утром, физкультминутки на уроках т.д.)

Правильное питание

Закаливание

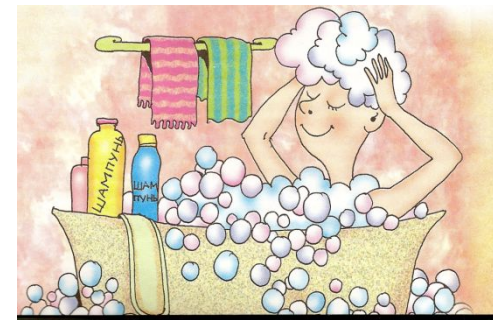
Выполнение правил личной гигиены

Хорошее настроение.

Соблюдение правил здорового образа жизни

укрепляет здоровье и воспитывает

волю и характер человека.



Правила на каждый день:

- Не тревожиться о завтрашнем дне.
- Не волноваться и не сердиться.
- Владеть своими мыслями и поступками.
- Принимайте свою семью и окружающих такими, какие они есть.
- Не быть лентяйкой по отношению к себе, к своему организму, именно сегодня и каждый день заниматься зарядкой, своим телом, наладить правильное питание. Избегая всего, что приносит вред своему здоровью.
- Делать только полезное, хорошее для себя, родных, близких, друзей, просто для людей.
- Выглядеть как можно лучше, моложе, разговаривать тихим голосом и любезно вести себя. Быть щедрой на похвалы.
- Разумно сочетать работу с отдыхом.
Не перенапрягаться и не спешить, хотя бы полчаса провести в покое и одиночестве, постараться расслабиться.
- Больше наслаждаться красотой, любить и верить, что те, которых ты любишь, любят тебя.

