

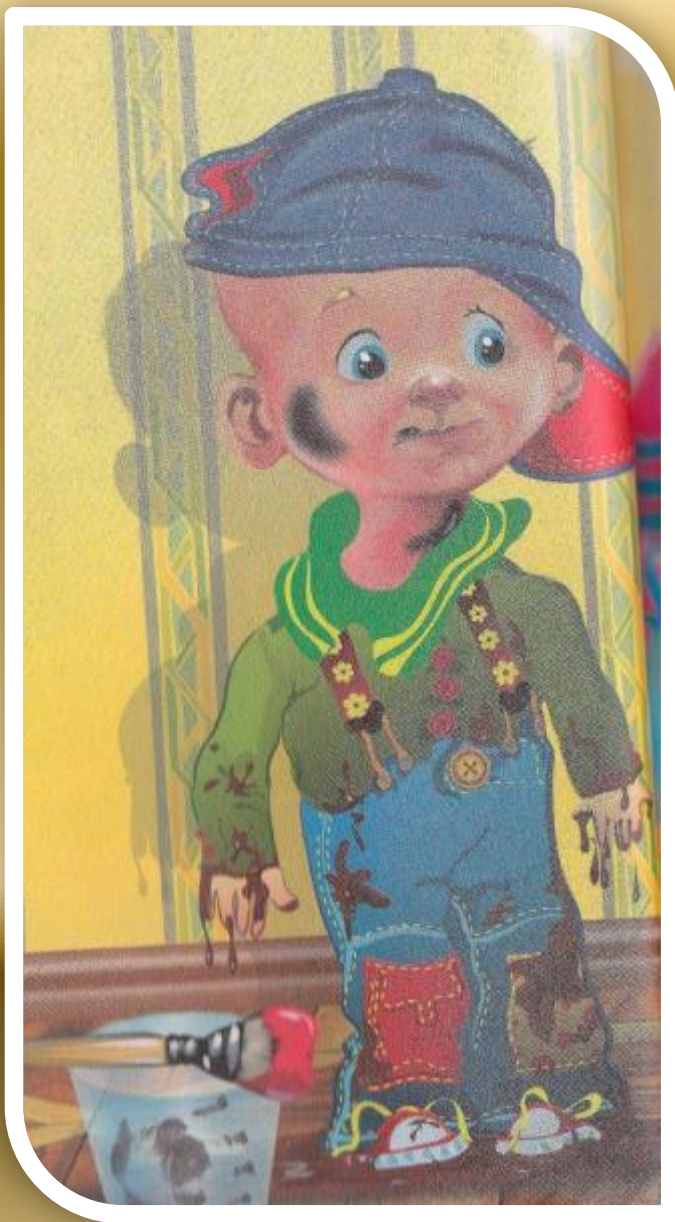
# Путешествие по городу

## Здоровейску





# 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 здоровствует мыло  
душистое!  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок!**



# Река Закаляйка



# Основные факторы закаливания - природные

и 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!

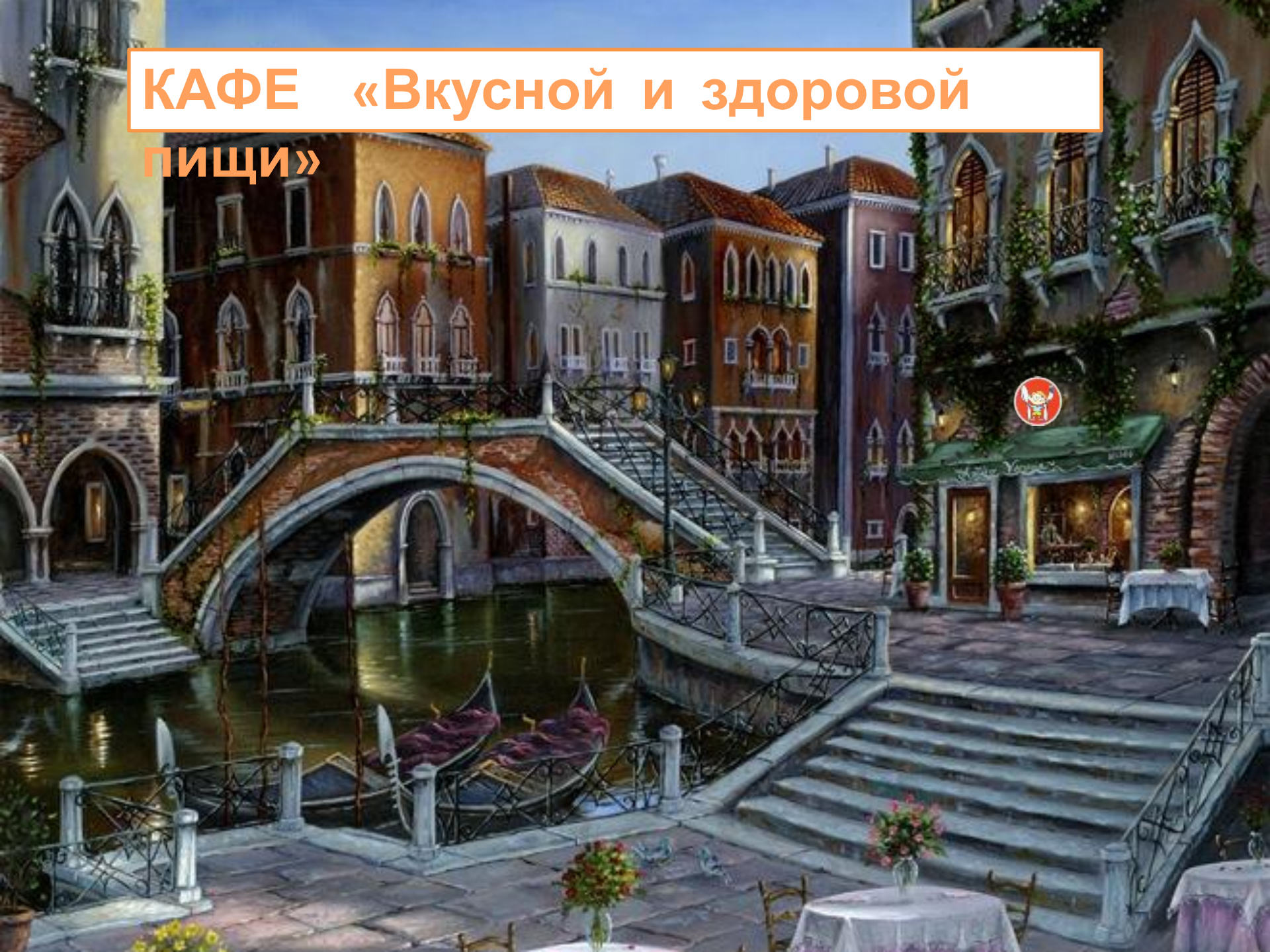


Площадь

# Одевайся по погоде



# КАФЕ «Вкусной и здоровой пищи»





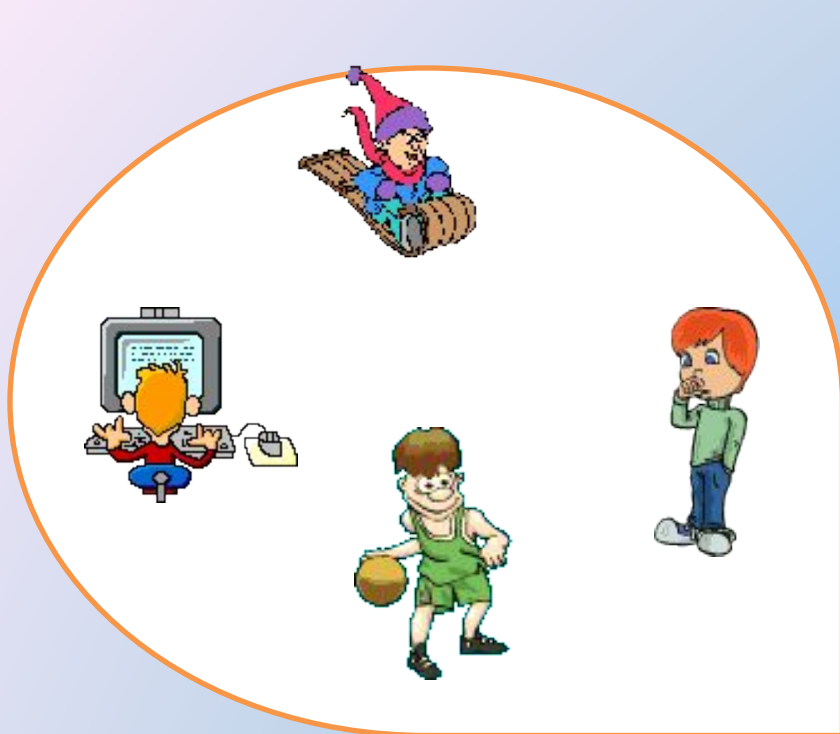
## **Правила приёма пищи:**

- Перед каждой едой мыть руки
- Пища должна иметь привлекательный вид, вкус и запах.
- Принимать пищу нужно в одно и тоже 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.

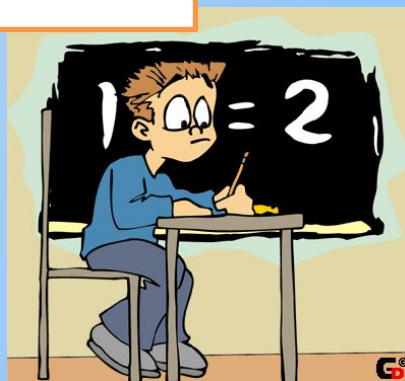




**улица ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ**



**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.





Внимание

СПАСИБО ЗА

В презентации использованы интернет - ресурсы.

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