

**Окружающий мир**

**3 класс**

***Что такое***

***гигиена***

Богиня чистоты Гигея (Гигия)



**Гиги́ея**— в греческой мифологии богиня здоровья. Гигиею изображали в виде молодой женщины, кормящей змею из чаши. Эти атрибуты, чаша и змея, составили современный символ медицины. Именно Гигиея дала название медицинской дисциплине гигиене.

***Гигиена – наука  
о сохранении  
и укреплении  
здоровья***

# ***Как вырасти стройным***

## **Что такое осанка**

**Осанка — это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека. При правильной осанке туловище выпрямлено, плечи расправлены, живот подобран, голова поднята, взгляд устремлен вперед.**

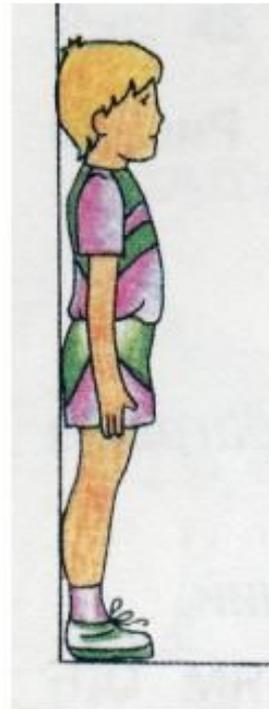
# Как правильно сидеть и ходить?

- Необходимо следить за своей ОСАНКОЙ.
- ОСАНКА – это привычное положение тела во время стояния, сидения или ходьбы.
- При правильной ОСАНКЕ голова и туловище составляют одну вертикальную линию, грудь слегка выдаётся вперёд, плечи развёрнуты и слегка опущены, живот втянут.
- Не следует подолгу опираться грудью на край стола. Это мешает дыханию и может привести к искривлению костей грудной клетки.



# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При правильной осанке позвоночник и столбы обладают наилучшими возможностями пружинить и смягчать толчки и сотрясения в таких движениях, как бег, прыжки, ходьба; улучшается самочувствие и настроение.



Человек с правильной осанкой выглядит следующим образом:



- ✓ Голова и туловище держатся прямо.
- ✓ Голова слегка приподнята.
- ✓ Плечи несколько отведены назад.
- ✓ Грудная клетка развернута.
- ✓ Плечи находятся на одном уровне.
- ✓ Живот подобран.
- ✓ В поясничной области имеется небольшой изгиб вперед.

# СИДИ ПРАВИЛЬНО

ГОТОВ  
К РАБОТЕ



ЗА  
КОМПЬЮТЕРОМ



ПОСАДКА  
ПРИ ПИСЬМЕ



ПРАВИЛЬНО



ПИШИ  
ПРАВИЛЬНО

НЕПРАВИЛЬНО



# Школьная парта

Как правильно сидеть за школьной партой:

- ❑ Обе ноги ребенка должны твердо стоять на полу, а угол между бедром и голенью должен быть прямой.
- ❑ Спину необходимо держать ровно, руки - на парте, чтобы ребенок не опирался грудью о край стола. Между грудью и партой необходимо сохранять расстояние в ладонь.
- ❑ Необходим правильный наклон тетради. Это зависит непосредственно от освещения. Свет должен падать с левой стороны.
- ❑ Время от времени школьнику нужно менять свое место в классе, переходить с одного ряда парт на другой. Это позволяет смотреть на классную доску под разным углом зрения.



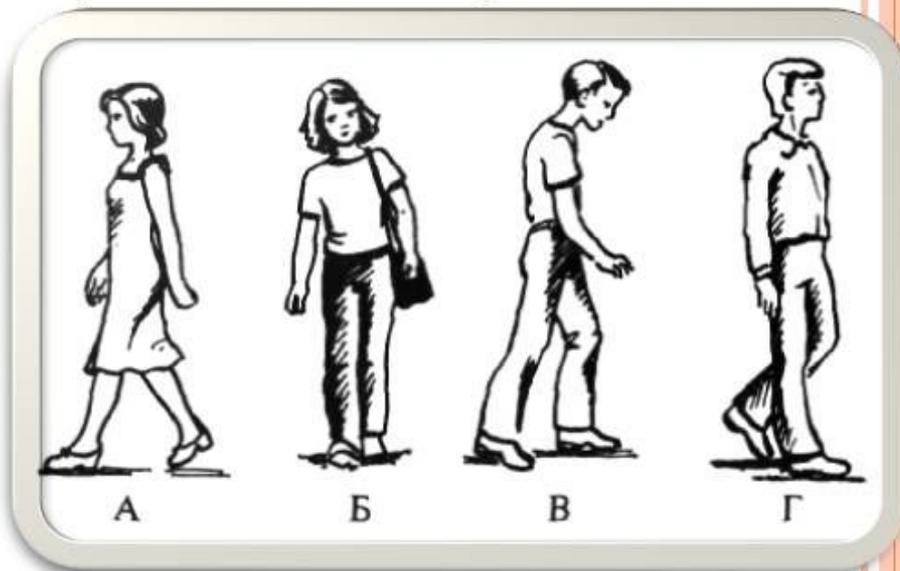
# ОСАНКА ПРИ ХОДЬБЕ

А. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной прямой небольшой наклон туловища вперед нормален, плечи развернуты и немного опущены, лопатки прижаты, грудь слегка выдается вперед, живот втянут.

Б. При неравномерной нагрузке осанка нарушается. Туловище искривляется в сторону, противоположную той, на которой находится груз.

В. У сутулого человека голова опущена, спина выпуклая, поясница нередко приобретает седловидную форму.

Г. Неправильна осанка у тех, кто при ходьбе «запрокидывается» назад.



# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Нормальная осанка - умение сохранять правильное положение тела. Основная задача осанки - защищать позвоночник от перегрузок и травм.

## При ходьбе



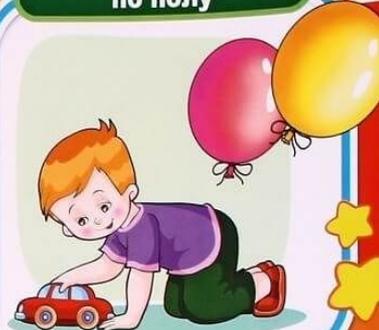
1. Голова не наклонена, спина прямая.
2. Движение начинается с ноги, сначала на землю ставится пятка, потом носок.

## В положении сидя



1. Спина прямая, плотно прижата к спинке стула.
2. Ступни ног полностью ставятся на пол, ноги согнуты в коленях.

## При передвижении по полу



1. Стоя на четвереньках, следует опираться на обе ладони и на оба колена, не прогибаясь в пояснице.

## В положении стоя



1. Лопатки расположены симметрично, плечи - на одном уровне. Ноги прямые, голова не наклонена.
2. Внутренние поверхности стоп соприкасаются.

## При подъеме тяжести



1. Чтобы поднять предмет, нужно наклониться, согнув ноги в коленях.
2. При поднятии тяжелого предмета нельзя сгибать спину.

## При переносе тяжести



1. Лучше не нести тяжелые предметы в одной руке, а распределять груз на обе руки.
2. Нельзя, держа или перенося тяжести, резко согнуться или разгнуться.



## Причины нарушения осанки



Если это повторяется изо дня в день, то осанка у вас станет неправильной!

Признаки сколиоза



## Что нужно делать, чтобы избежать нарушений осанки?

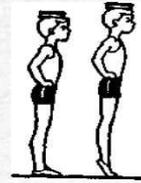
- не спать на слишком мягкой постели с очень высокой подушкой;
- отказаться от привычек носить портфель всегда в одной и той же руке;
- сидеть на стуле прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы о спинку стула;
- укреплять мышцы физическими упражнениями.





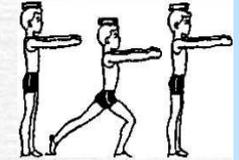
## Упражнения для формирования правильной осанки

### С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.

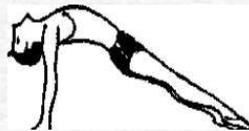


Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.

## Упражнения для формирования правильной осанки

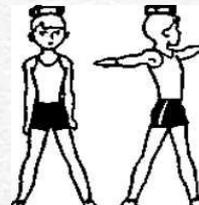


Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.



Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.

Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.



# Правила для поддержания правильной осанки

Выполняй  
упражнения  
по укреплению  
мышц туловища



Спи на жесткой  
постели  
с невысокой  
подушкой.

Избегай  
неудобных поз.  
Через каждые  
15 мин.меняй позу,  
через каждые  
30 мин. вставай.

Правильно сиди  
за столом, партой,  
на стуле.  
Не горбись!

После длительного  
стояния нужно  
обязательно  
полежать.

При переносе  
тяжестей  
равномерно  
нагружай руки.

Сиди и стой  
с максимально  
выпрямленной  
спиной.

Каждый день  
смотри на себя  
в зеркало. Оно  
подскажет, какая  
у тебя осанка.



# Как правильно ухаживать за зубами



## Предметы для ухода за зубами.



## Гипотеза:

Если правильно ухаживать за зубами, беречь их, то они не будут портиться и болеть.



## Для чего ухаживать за зубами

Правильный уход за зубами - это признак культуры. Неприятный запах изо рта препятствует общению.

**Индивидуальная гигиена полости рта** - это удаление остатков пищи и зубного налета с поверхностей зубов, десен и языка с помощью средств специального назначения. Гигиена полости рта - это основа нашего здоровья, так как инфекция, которая локализуется в больных зубах и околозубных тканях может стать причиной обострений хронических заболеваний любых органов. Поэтому еще в древности люди жевали смолу, которая очищала зубы и придавала дыханию свежесть.



# Правила ухода за зубами.

- *чистить зубы нужно два раза в день*
- *пользуйся только своей зубной щёткой*
- *после еды всегда полощи рот кипячёной водой*
- *не ковыряй в зубах острыми предметами*
- *не грызи зубами орехи, сахар, твёрдые конфеты*
- *посещай стоматолога не менее двух раз в год.*





ALLDAY.RU



- Казалось бы, что такого особенного в чистке зубов? Многие делают это автоматически: взял щетку, выдавил пасту, несколько раз провел по зубам и все в порядке! Ты тоже так поступаешь? А хочешь узнать, как ухаживать за зубами, чтобы от этого была польза?

*Надо чистить каждый зуб,  
Верхний зуб, нижний зуб,  
Даже самый дальний зуб, —  
Очень важный зуб.  
Изнутри, снаружи три,  
Три снаружи, изнутри.*



## КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



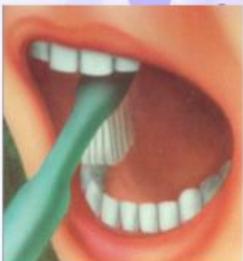
1. Наружные поверхности зубов



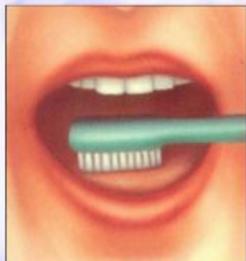
2. Внутренние поверхности зубов



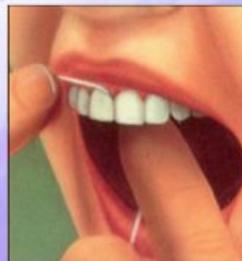
3. Внутренние поверхности передних зубов



4. Жевательные поверхности зубов



5. Язык



6. Зубная нить



**Мы чистим, чистим  
зубы  
И весело живем.  
А тем, кто  
их не чистит,  
Мы песенку поем:  
— Эй, давай не зевай,  
О зубах не забывай,  
Снизу вверх, сверху  
вниз  
Чистить зубы  
не ленись.**

# Как правильно питаться



## Рекомендации школьникам

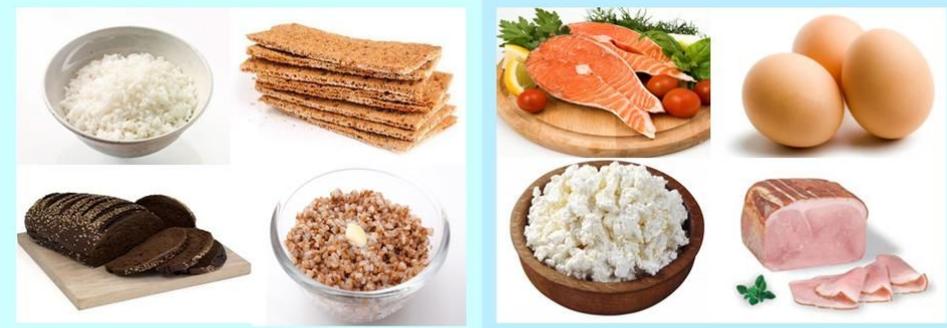
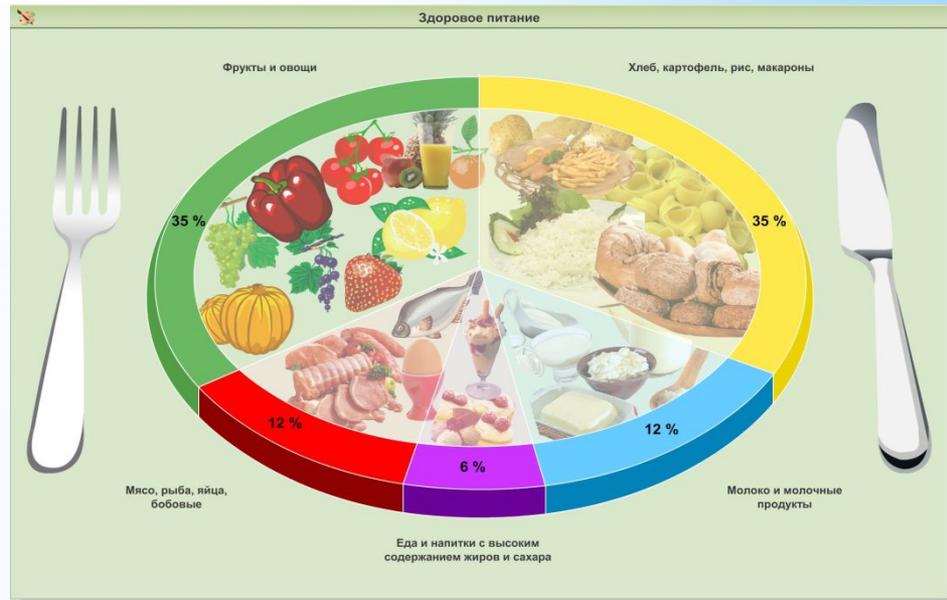


- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

# Памятка для детей



- Витамин А** – рост, зрение, крепкие зубы.
- Витамин В** – сила, аппетит, хорошее настроение.
- Витамин С** – бодрость, защита от простуды.
- Витамин D** – крепкие кости.



# Основные правила правильного питания

- Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.
- Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.
- Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывать вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.
- Перерыв между едой не должен быть больше трех часов, а значит, лучше есть понемногу пять раз в день.
- Полезно есть на завтрак каши.



# Как вырасти высоким и стройным

1. Научно установлено, что с помощью физических упражнений и правильного питания можно влиять на прочность, упругость и даже на рост костей скелета.
2. Для роста костей необходим «строительный материал» - минеральные соли. Поэтому полезно питание молочными продуктами, рыбой, яйцами.
3. Для костей важна регулярная нагрузка, т.к. без неё кости рассасываются.





## Советы

Рано утром просыпаться и  
водичкой умываться,  
И зарядкой заниматься.  
Обливаться, вытираться,  
аккуратно одеваться.

Грязные руки грозят  
бедой.

Будь аккуратен.  
Перед едой - мой руки  
с мылом.

Свежим воздухом  
дышите по возможности



всегда.  
На прогулку в лес  
ходите, он вам  
силы  
даст, друзья.

Чтобы быть  
здоровыми мало  
спортом заниматься,  
Нужно  
правильно  
питаться.



Design-Allinn.RU



## **Вывод**

**Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья – предлагает нам несложные, но очень важные правила. Если мы отнесёмся к ним ответственно и будем их соблюдать, то получим в награду здоровье, бодрость, хорошее настроение.**