

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**

РОДИОНОВА ОЛЬГА ВИКТОРОВНА

Учитель начальных классов

г.Санкт-Петербург

2009 г.

ГИГИЕНА





*утром
после еды
вечером*



при необходимости

Доктор, доктор,
Как нам быть:
Уши мыть?
Или не мыть?

Если мыть,
То как нам быть:

Часто мыть
Или пореже?

Отвечает доктор гневно:

**Еже, еже –
Ежедневно!**





Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
а нечистым
трубочистам

СТЫД И СРАМ!

СТЫД И СРАМ!

Не видали разве
На руках грязь вы?

А в грязи – живет зараза,
Незаметная для глаза.

Если руки не помыв,
Пообедать сели мы,
Вся зараза эта вот
К нам отправится в живот.

Грязные руки грозят бедой –
Чтоб хворь тебя не сломила,
Будь культурен: перед едой

Мой руки мылом!





Давайте же мыться,
плескаться,

Купаться и прыгать
ВЕЧНАЯ
кувыркаться,

В ушах, в корыте,
СЛАВА
в лобани,

В реке, ручейке, океане.
ВОДЕ!
Везде и везде!



ПИТАНИЕ



Игра

"ПОЛЕЗНО - ВРЕДНО"







СПОРТ И ОТДЫХ



Здоровье сгубишь – новое не купишь



Слабеет тело
без дела.



- ограничение подвижности приводит к снижению и нарушению жизненно важных функций.
- Детскому организму необходимо от 6 до 13 тысяч движений в день.
- У малоподвижных детей очень слабые мышцы.
- В целях профилактики заболеваний большое значение имеет 1,5-2 часовое пребывание на открытом воздухе.

Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Бросишь снова, мчится
вскачь,
Ну, конечно – это....





плавание



скейтборд



ролики



бег



бадминтон

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА





ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

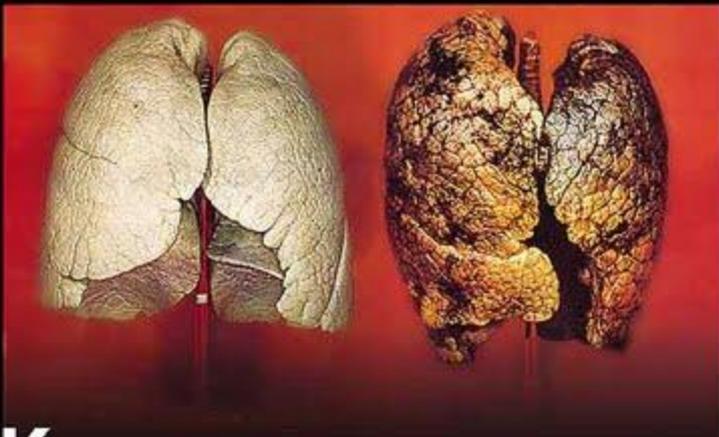


Кто курит табак, тот сам себе враг



- Курение родителей повышает риск того, что ребенок заболеет астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхания.
- Курение родителей повышает риск того, что их ребенок начнет курить в юном возрасте.
- Продолжительность жизни у курящих сокращается примерно на 8 лет.





**Курение изменяет
ваши легкие**

- **Табак поражает сердце, мозг, лёгкие, почки и другие органы человека.**



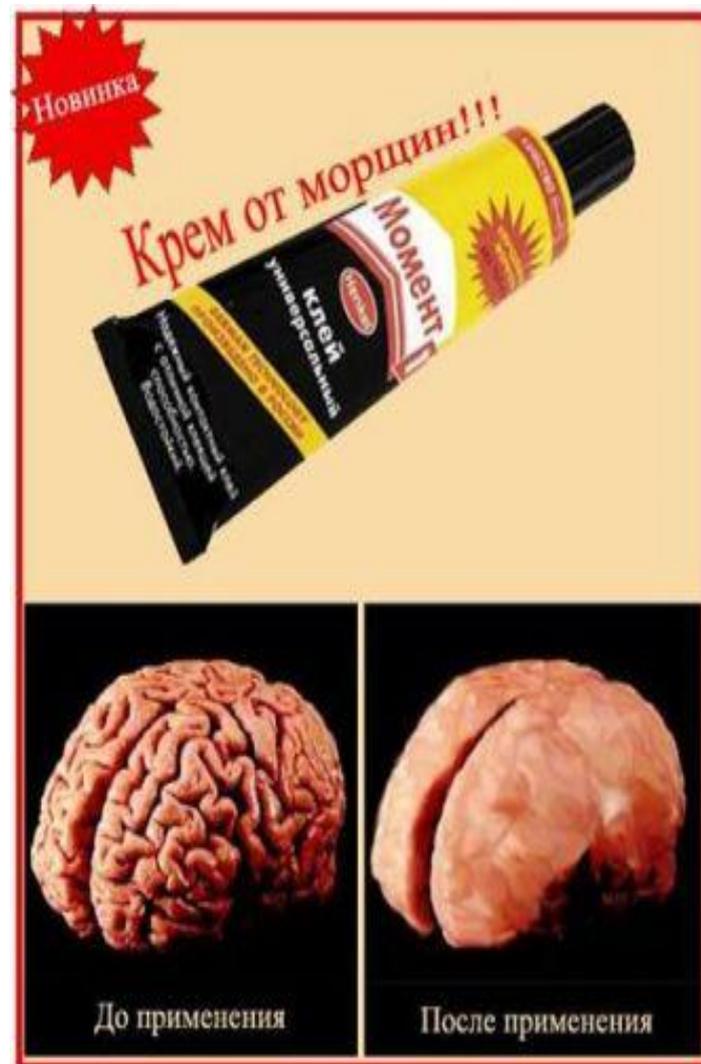
Все пороки от безделья

- У женщин алкоголизм приобретает хроническую форму намного быстрее, чем у мужчин.
- Алкоголизм приводит к преждевременному старению всего организма.
- Алкоголизм вызывает постоянную тревогу и страх, депрессию .
- У 94% пьющих родителей дети страдают психическими расстройствами или становятся алкоголиками.



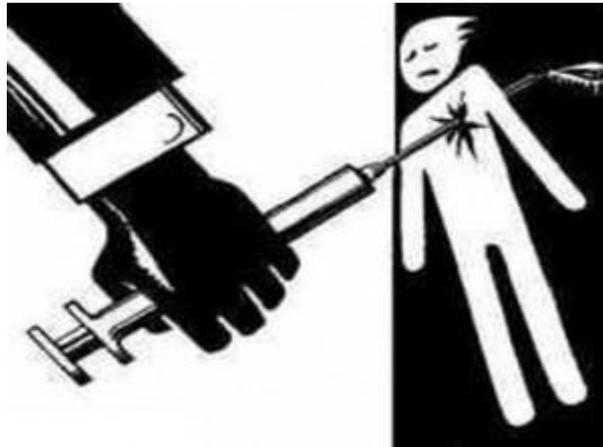
ТОКСИКОМАНИЯ - ТЯГА К ЯДУ

- Люди, понюхавшие ядовитую жидкость, впадают в состояние, похожее на опьянение. При этом нередко наступает отравление со смертельным исходом.



Наркомания – болезнь 21 века

- С момента возникновения наркозависимости человек проживает не более 3-4 лет.
- В нашей стране около 7 млн. наркоманов



Признаки наркотического опьянения:

- Беспричинные изменения настроения.
- Излишняя активность или заторможенность.
- Нарушение координации движения.
- Сильное сужение или расширение зрачков.
- Агрессивность.
- Тяга к сладкому.

- « Курить опиум- все равно, что выпрыгивать из поезда на полном ходу» Жан Кокто.
- НАРКОТИК – от греческого «narkeo», что означает оцепенеть, сделаться нечувствительным.

УЧИТЕСЬ СКАЗАТЬ « НЕТ»!





Будьте здоровы