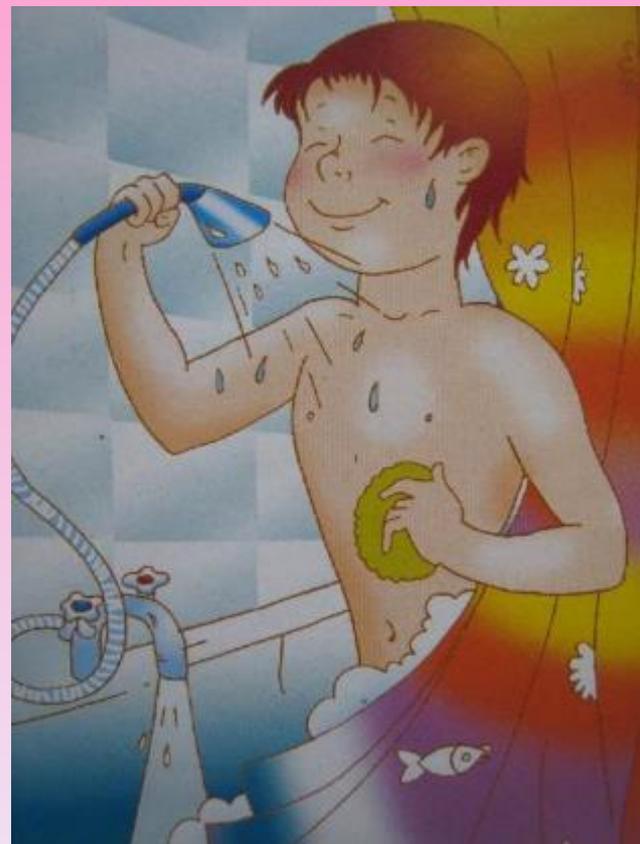
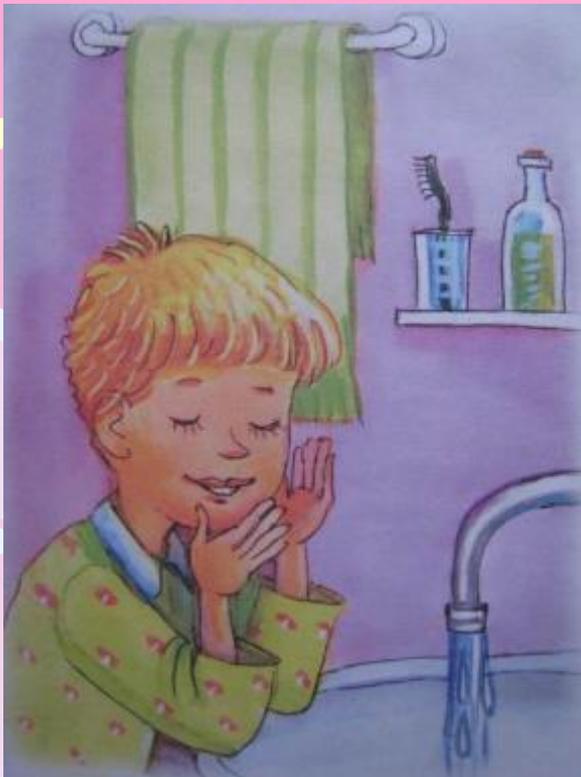


Формирование
культурно-
гигиенических
навыков — основа
здорового образа
жизни

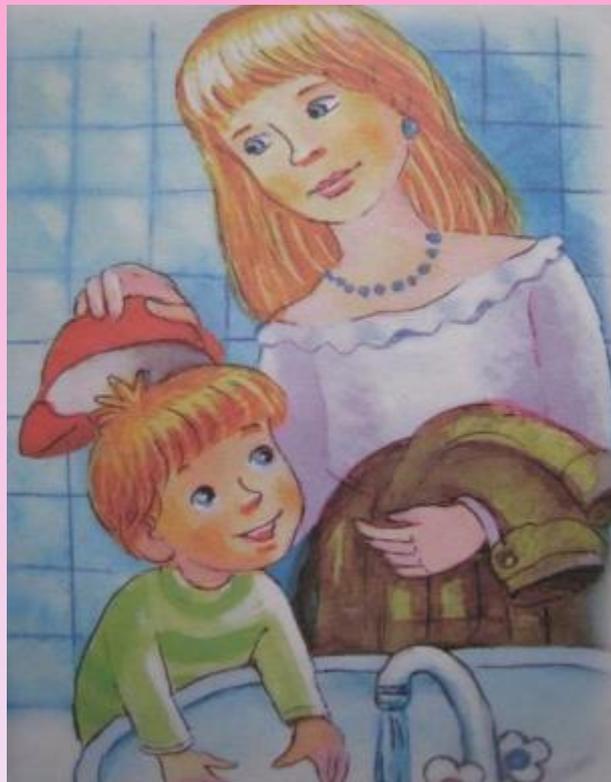


ГБОУ «Школа №1532»
СП №05
Воспитатель Курганова Н.В.

ЧИСТОТА ТЕЛА- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Утром умойся
и почисти зубы.

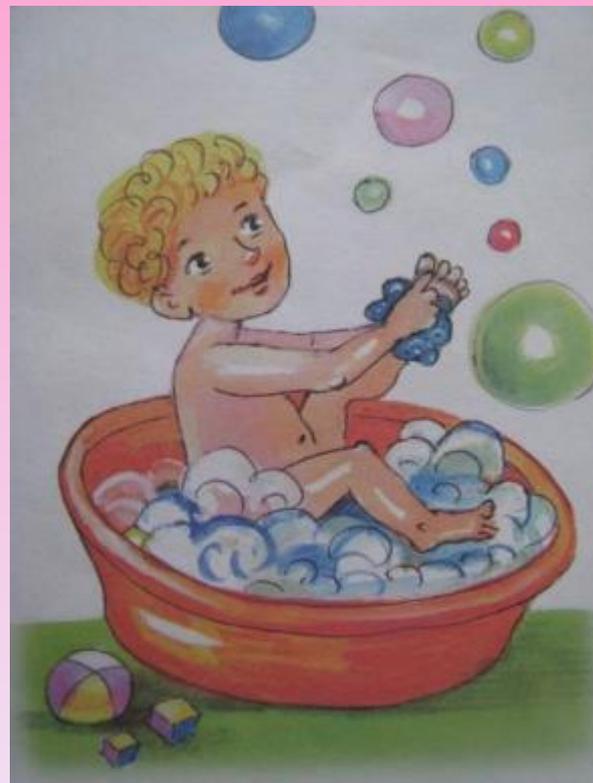


Мой руки и лицо после
прогулки.

ЧИСТОТА ТЕЛА- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

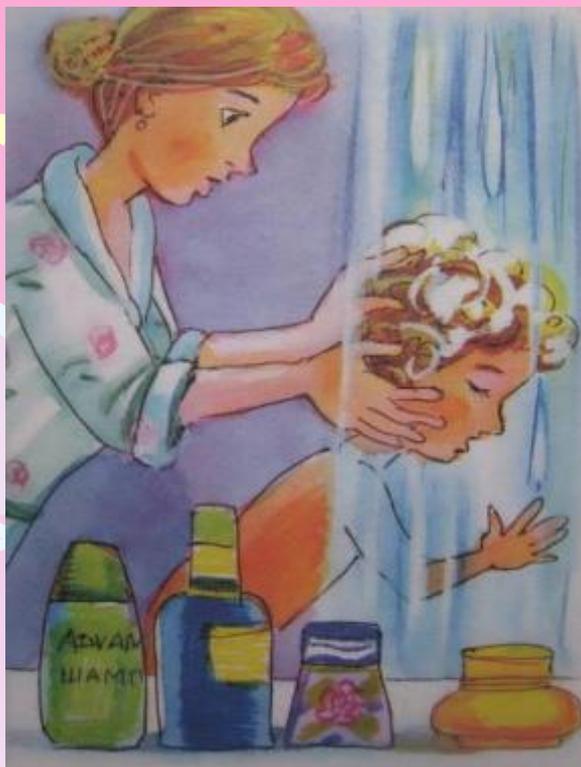


Моясь в душе, потри
тело мочалкой.



Купаясь, не забудь помыть
пальчики на ножках.

ЧИСТОТА ТЕЛА- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Мой голову шампунем и хорошо прополаскивай волосы.



Мокрые волосы расчеши и высуши.

ЧИСТОТА ТЕЛА- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

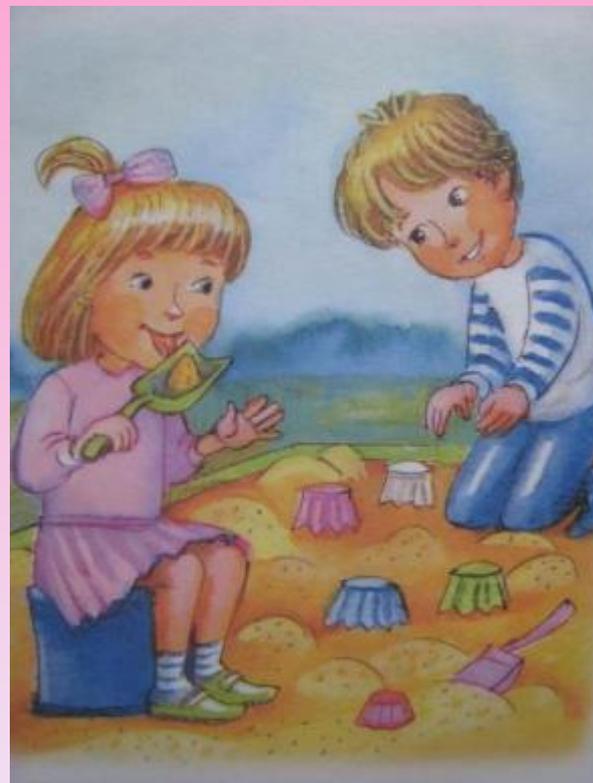
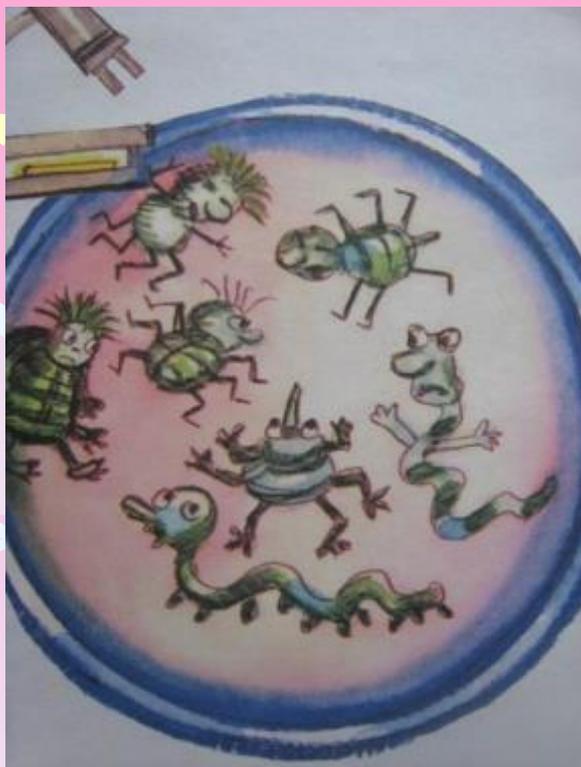


Ноготки на руках и ногах обязательно нужно подстригать.



Вместе с мамой чисти ушки специальными палочками.

ВНИМАНИЕ - МИКРОБЫ!



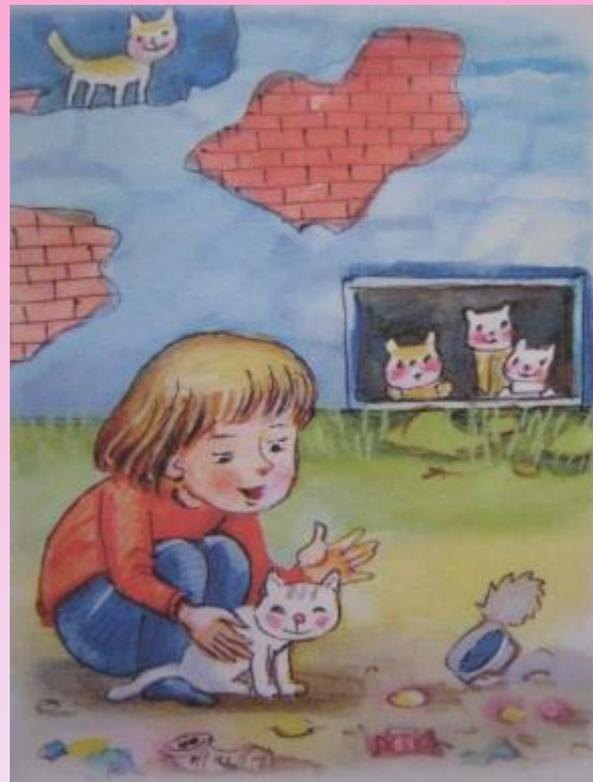
Микробы мы не видим,
но они есть везде.
Они-разносчики болезней.

Будь осторожен, когда
играешь в песочнице!

ВНИМАНИЕ - МИКРОБЫ!

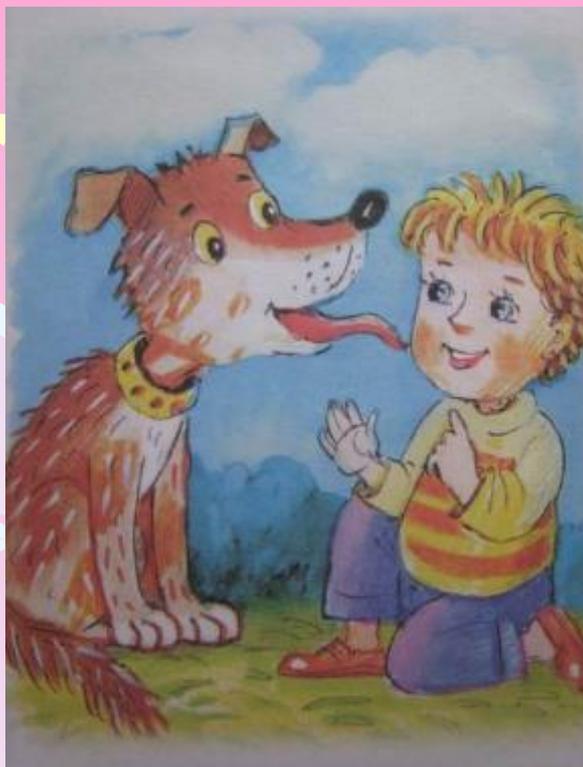


Не играй там, где гуляют с животными.

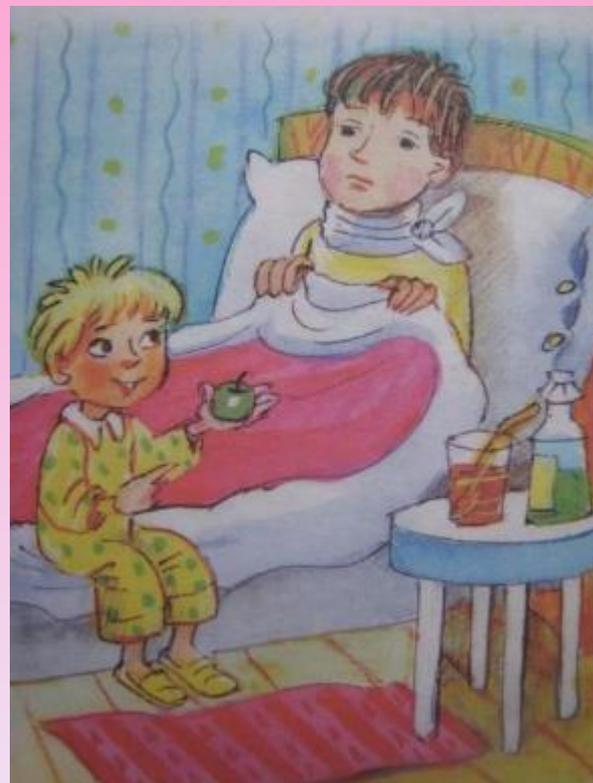


Никогда не надо гладить бродячих животных.

ВНИМАНИЕ - МИКРОБЫ!



Даже любимой собаке не давай себя облизывать.

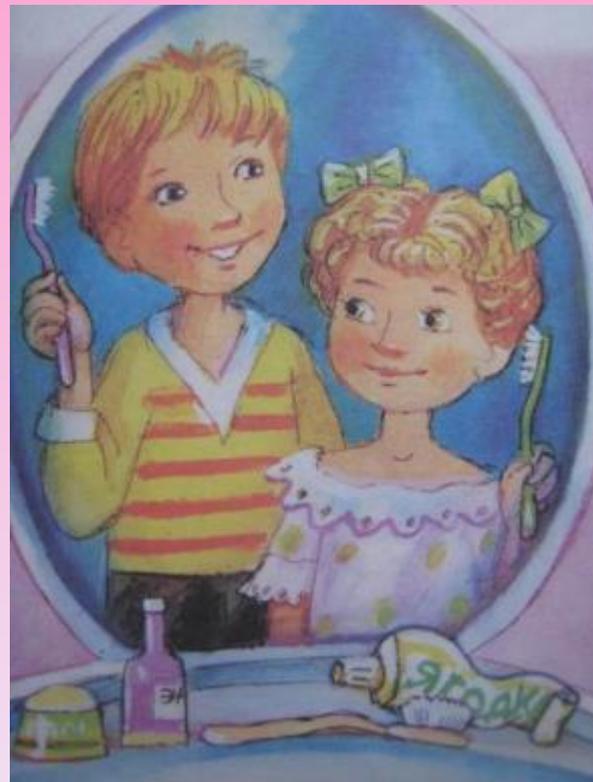


Не заходи в комнату (или не подходи близко) к больному.

ВНИМАНИЕ - МИКРОБЫ!



Не ешь и не пей
из чужой посуды.

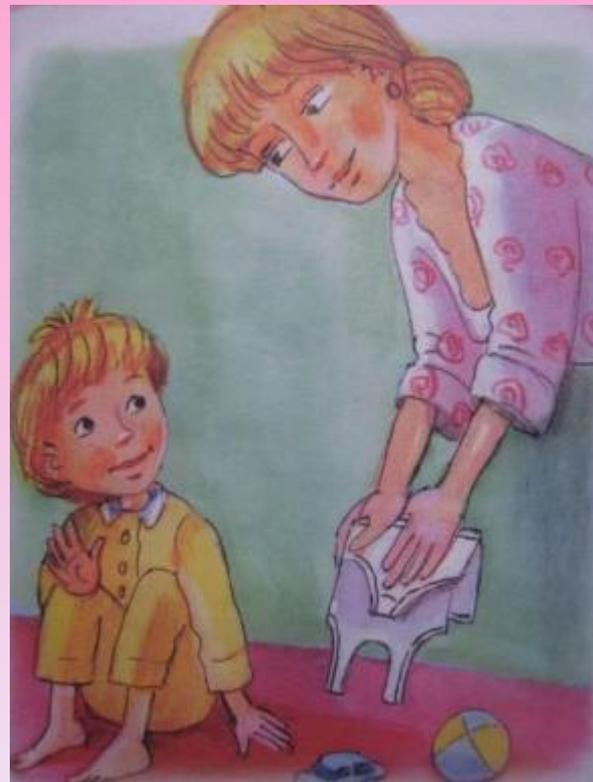


Пользуйся только своей
зубной щёткой.

ВНИМАНИЕ - МИКРОБЫ!



Каждый день мой
ножки и надевай
чистые носочки.



Чаще меняй нижнее бельё.

ВНИМАНИЕ - МИКРОБЫ!

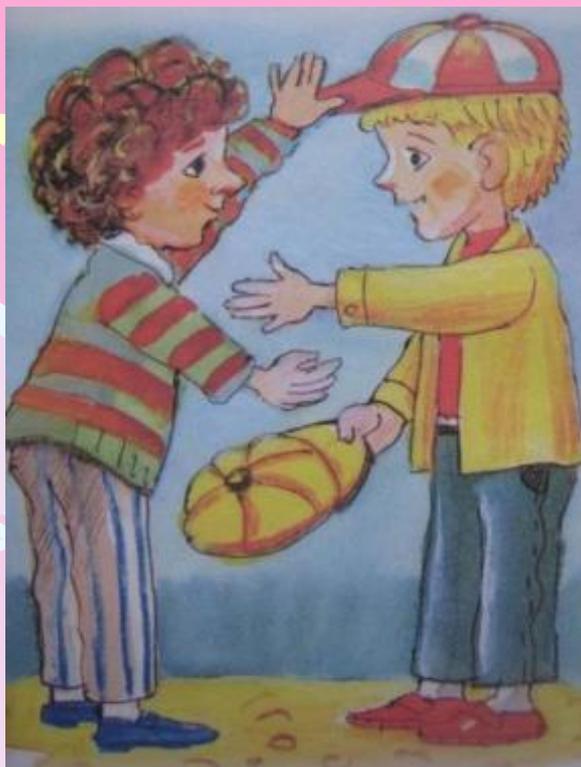


Всегда пользуйся туалетной бумагой.

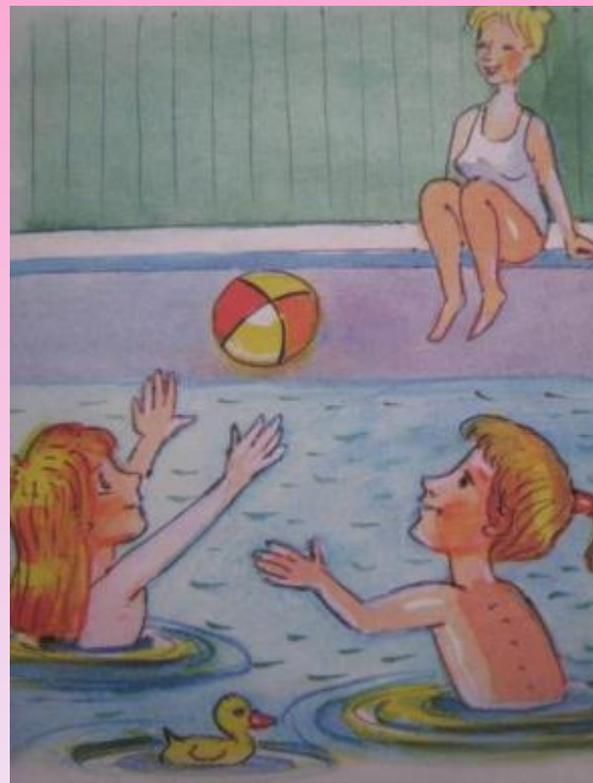


Откуда бы ты ни пришёл (пришла) домой, помни: мыло- первый враг микробов.

ВНИМАНИЕ - ВШИ!

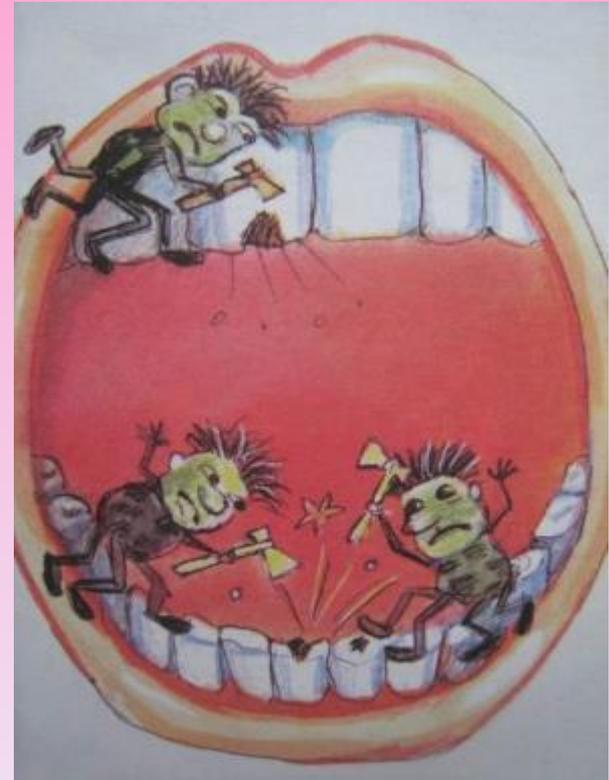
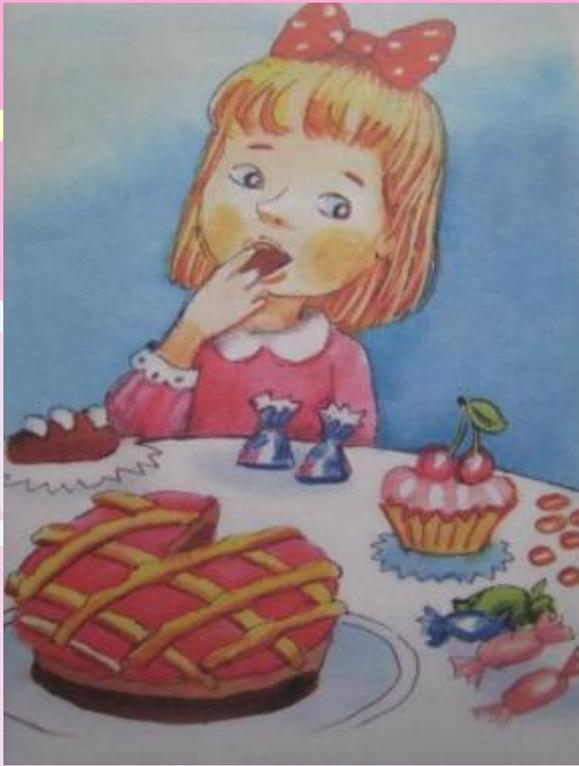


Не надевай чужие
головные уборы.



Пользуйся специальной
шапочкой при купании.

ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



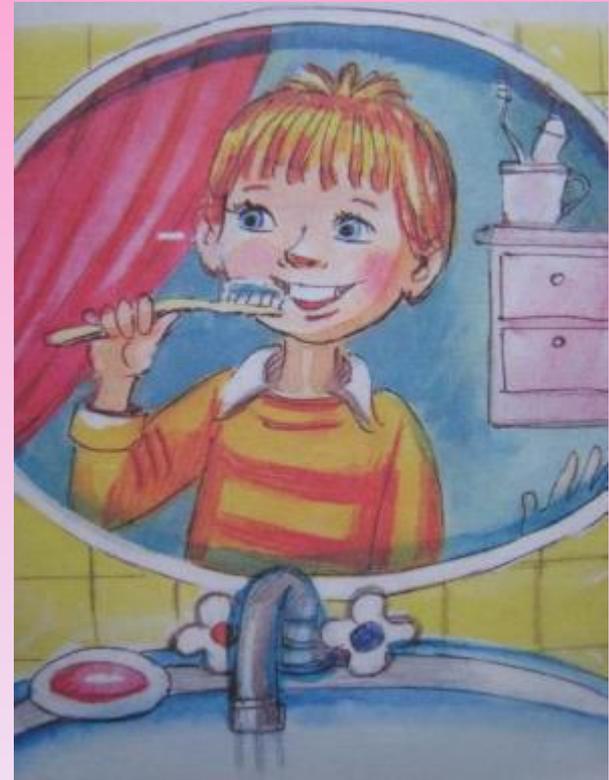
Не ешь много сладостей-
от них портятся зубы.

На остатках сладкого во рту
плодятся микробы и
начинают разрушать твои
зубы.

ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ

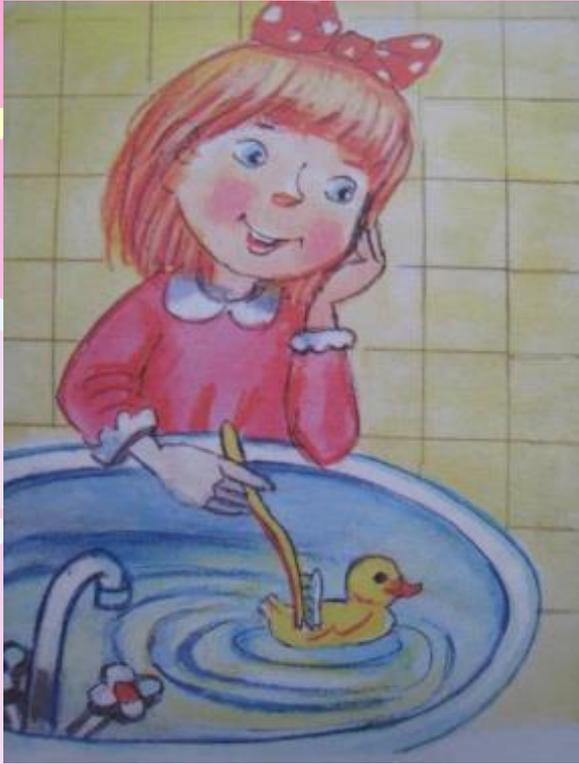


Бороться с микробами тебе помогут воины-защитники- зубная щётка и паста.

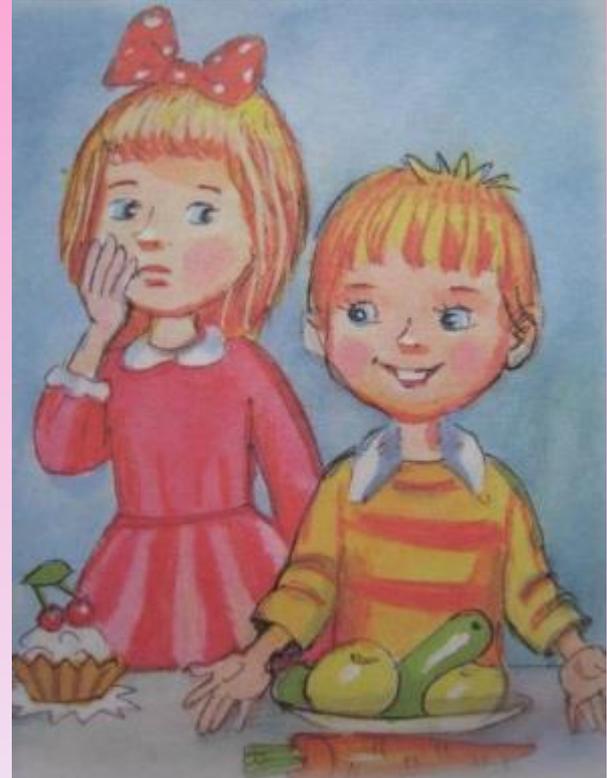


Обязательно чисти зубы утром и вечером, чтобы устранить остатки пищи во рту.

ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Помни, что зубная щётка для чистки зубов, а не для игры.



Смотри: теперь у девочки болят зубы, а у мальчика не болят.

ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Мама повела девочку с больными зубами на приём к зубному врачу.



Чтобы зубы были здоровыми, нужно их регулярно проверять у зубного врача (стоматолога).

ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗУЙСЯ ТУАЛЕТОМ



Пользуясь туалетом -
не торопись.

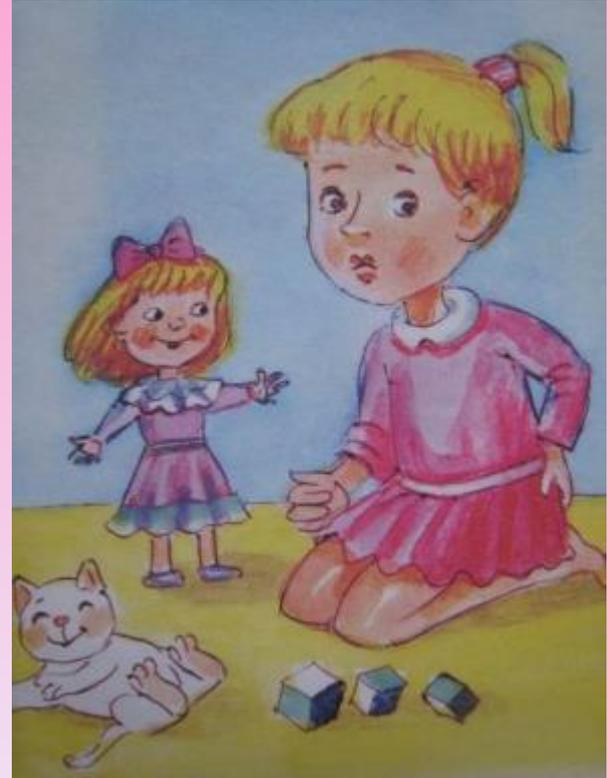


Не спускай воду в унитазе,
не вытерев попку туалетной
бумагой.

ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗУЙСЯ ТУАЛЕТОМ

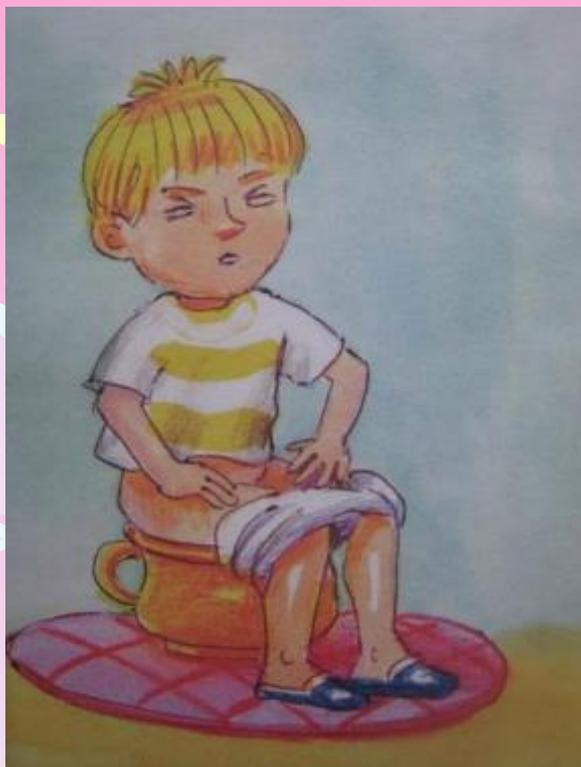


Надевай штанишки
только с чистой попкой.

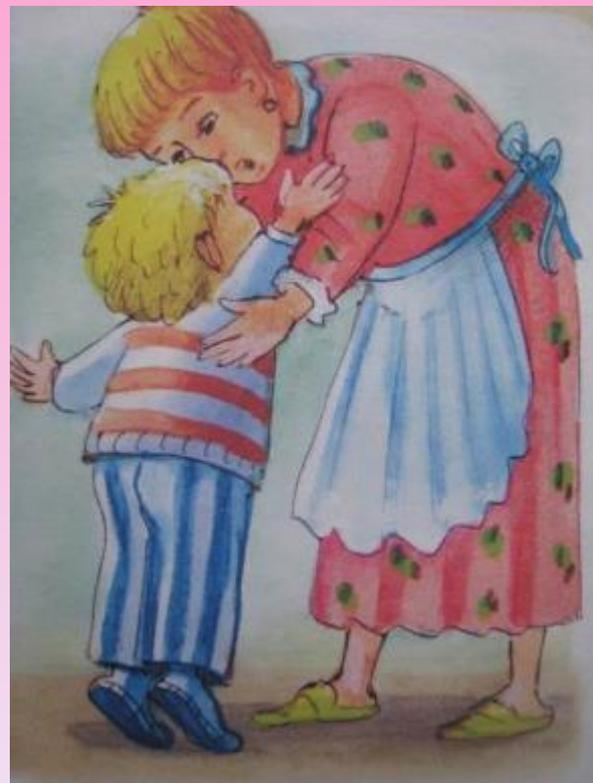


Эта девочка забыла про
туалетную бумагу, и у неё
заболела попка.

ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗУЙСЯ ТУАЛЕТОМ

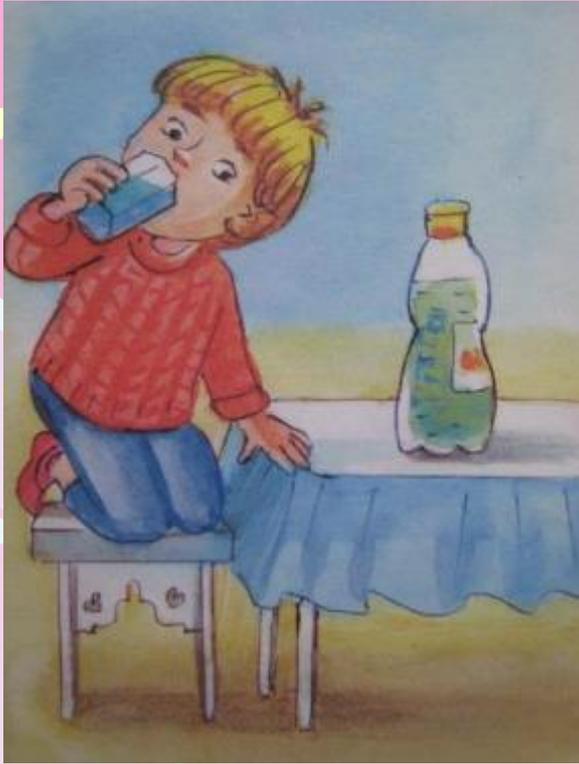


Чтобы сделать ка-ка,
потужься несколько раз.

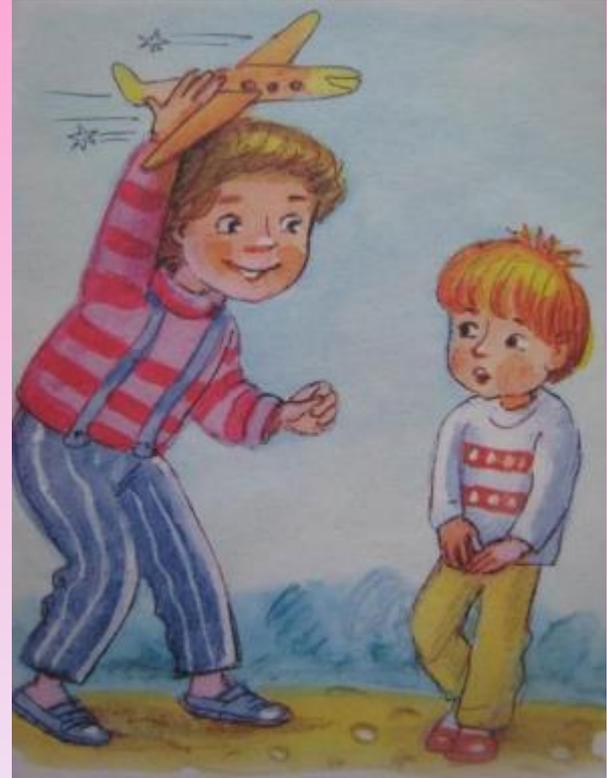


Если при этом ты
испытываешь затруднения,
обратись к взрослому.

ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗУЙСЯ ТУАЛЕТОМ



Если пить много воды,
скоро захочется в
туалет.



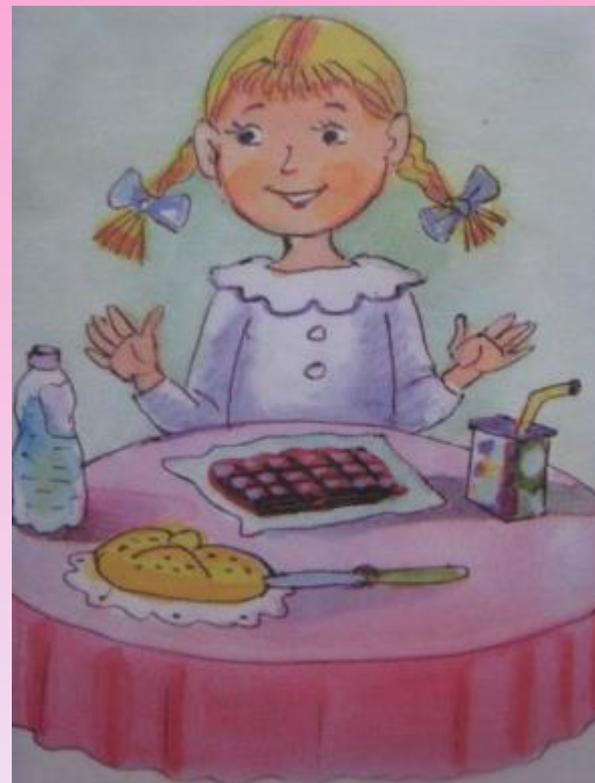
Помни: в туалет надо ходить
вовремя!

Нельзя долго терпеть.

ЧТО И КАК НУЖНО ЕСТЬ



Маша ест мало и неохотно- это плохо для растущего организма.



Ей скоро снова захочется поесть, но шоколад с пирожными- это неправильная еда.

ЧТО И КАК НУЖНО ЕСТЬ

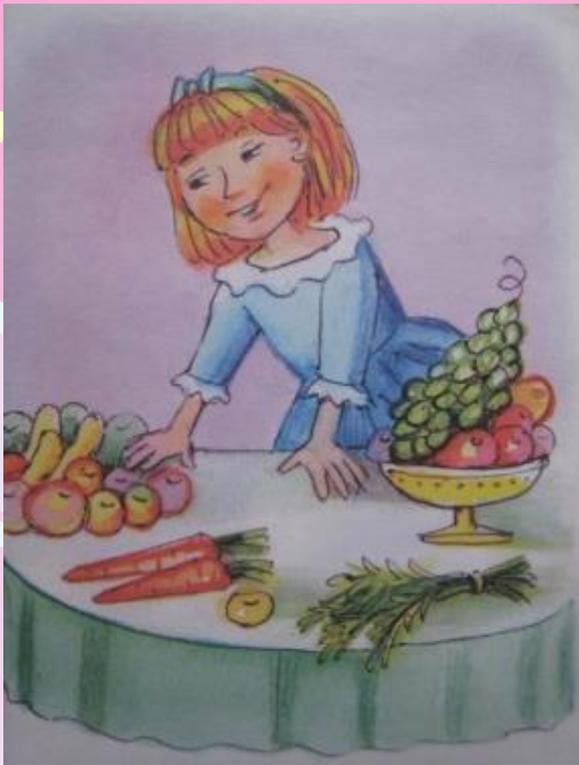


А Настя кушает хорошо-
и ей хватит энергии
надолго.



Пицца в течении дня должна
быть разнообразной и
полезной.

ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ



Фрукты и овощи- это
необходимые тебе
витамины.

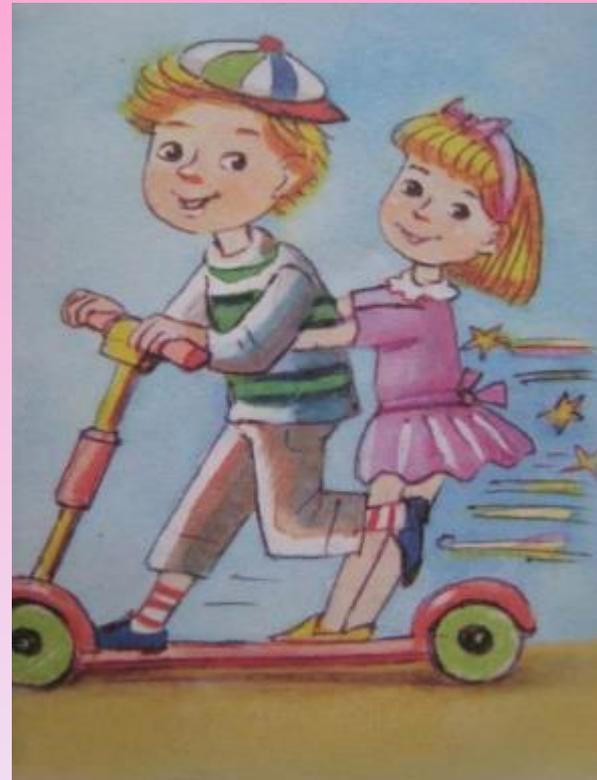


Хлеб, мучные и молочные
продукты укрепляют твой
организм.

ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ

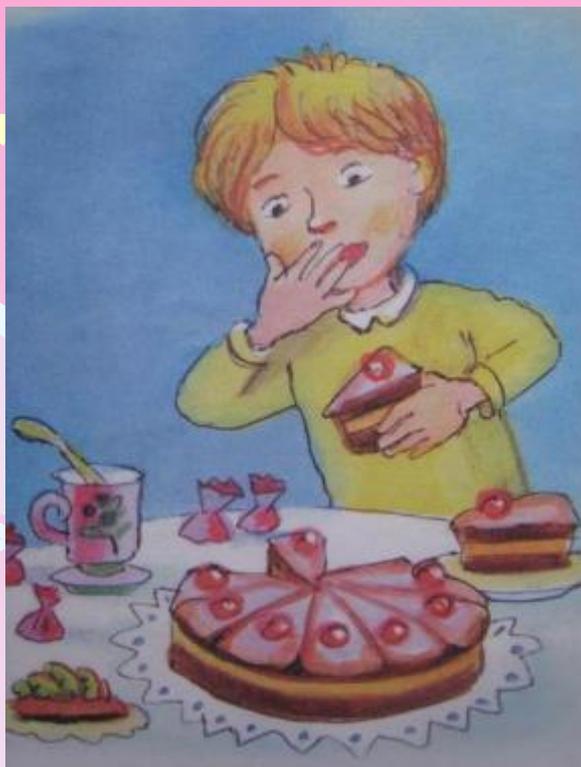


Яйца, мясные и рыбные продукты способствуют росту твоего организма.

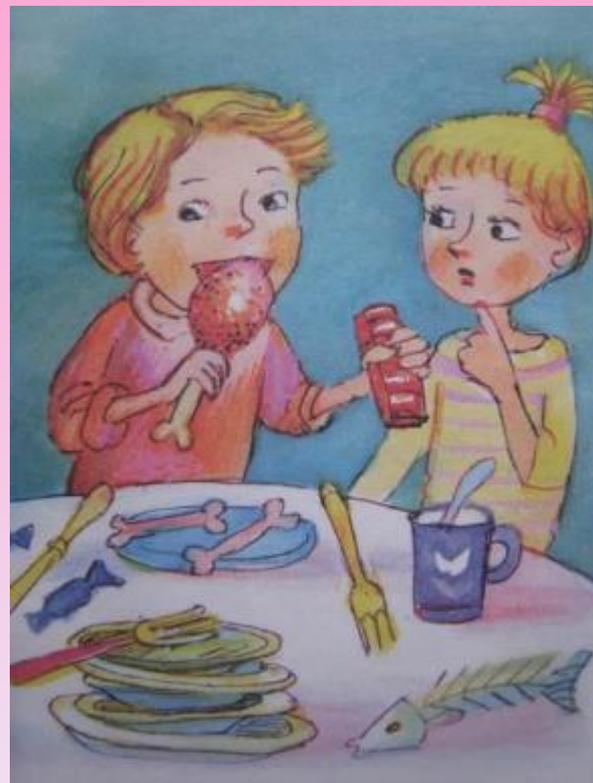


Разнообразная еда- залог здоровья, она даёт силы для игры, занятий, путешествий.

ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

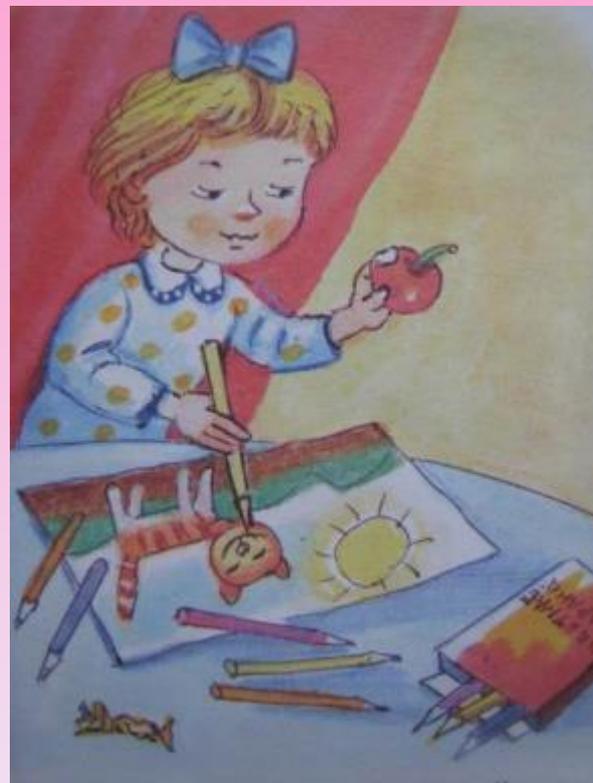
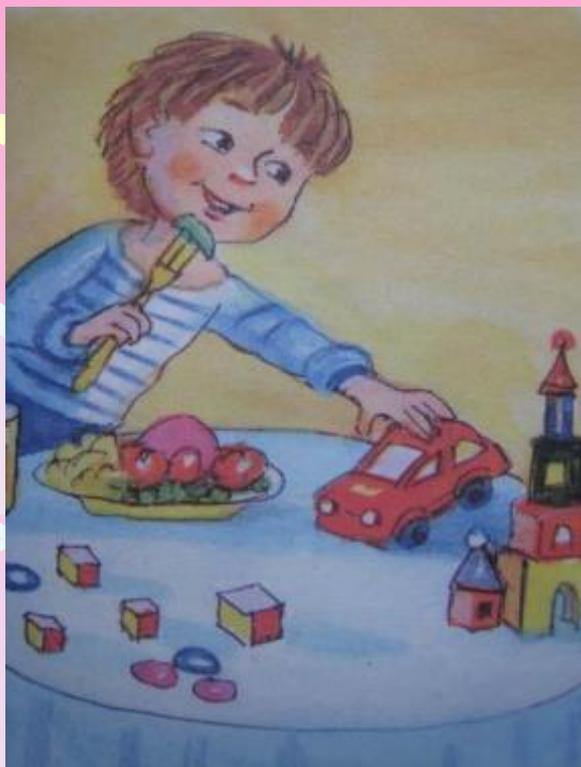


Ешь спокойно, не торопясь. Не хватайся за все куски сразу.



Не ешь всё подряд- курицу, пирожное, огурец, фрукты....

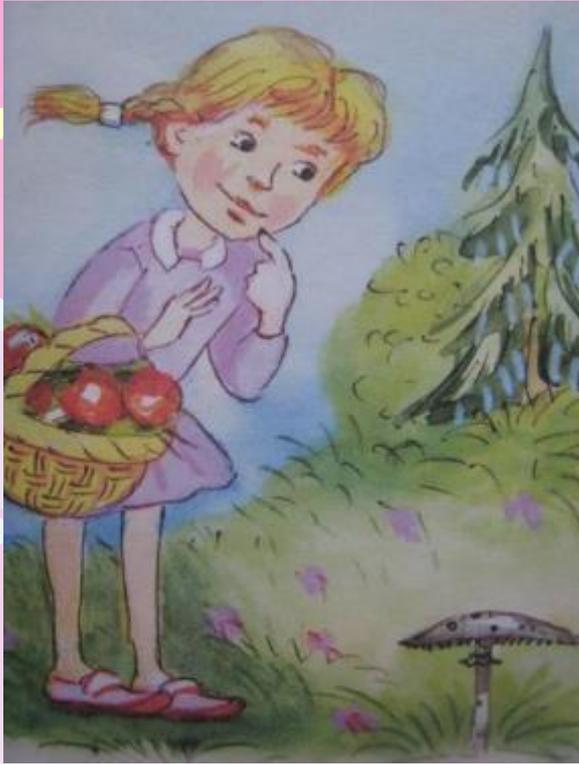
ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ



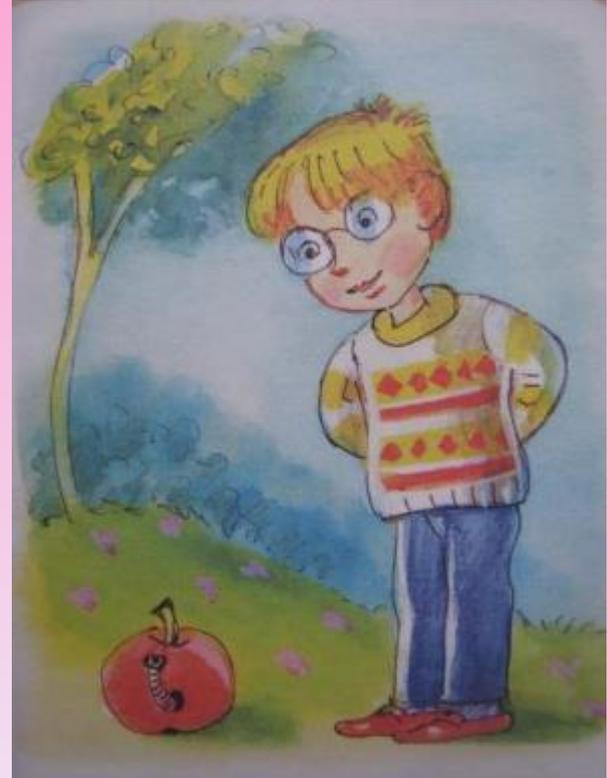
Не играй во время
еды- пища плохо
усваивается и ты можешь
подавиться.

Не ешь во время занятий-
микробы с грязных рук могут
попасть тебе в рот.

БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН!

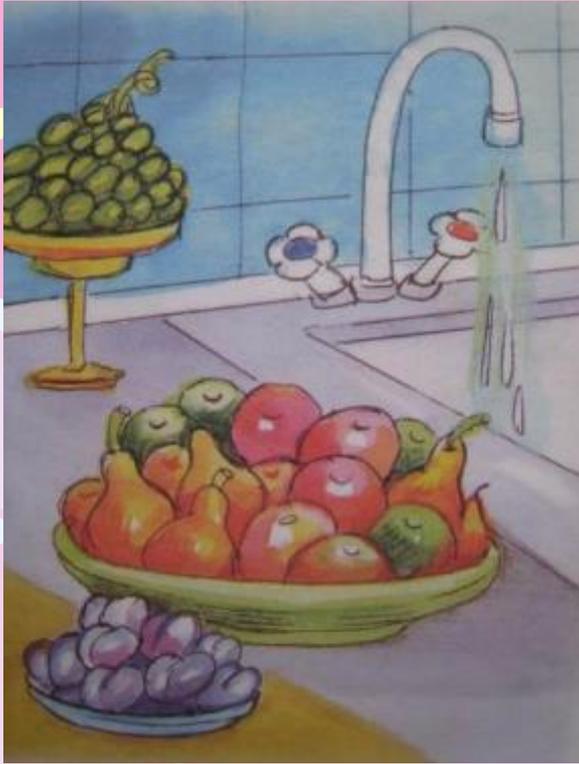


Не трогай и не собирай
в лесу грибы, которые
не знаешь.

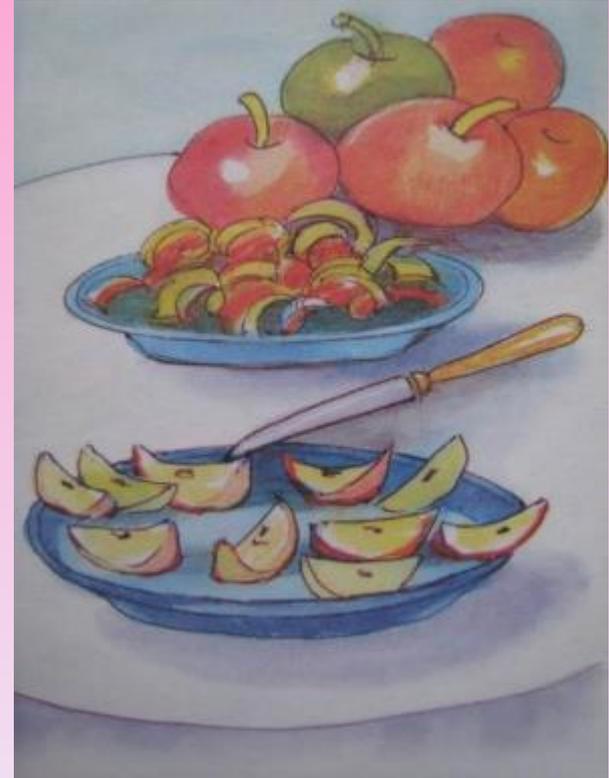


Не подбирай упавшее
с дерева яблоко-
скорее всего, оно червивое.

БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН!

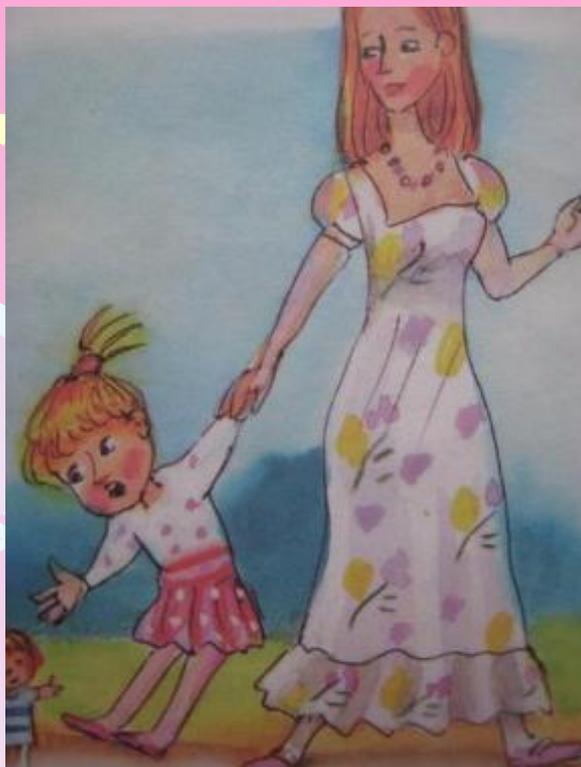


Тщательно мой
овощи и фрукты
перед едой.

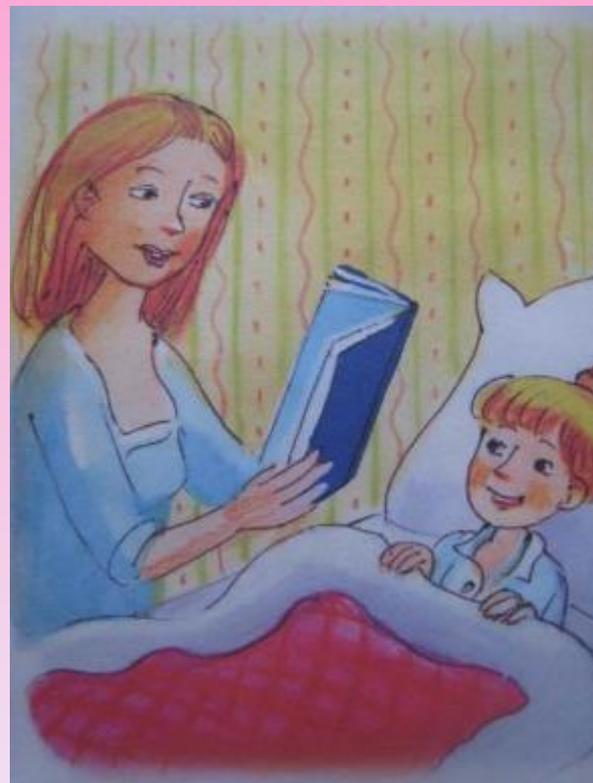


Некоторые фрукты лучше
всего есть очищенными и
разрезанными на дольки.

ПРИЯТНОГО СНА!



Не капризничай,
когда мама зовёт
тебя спать.

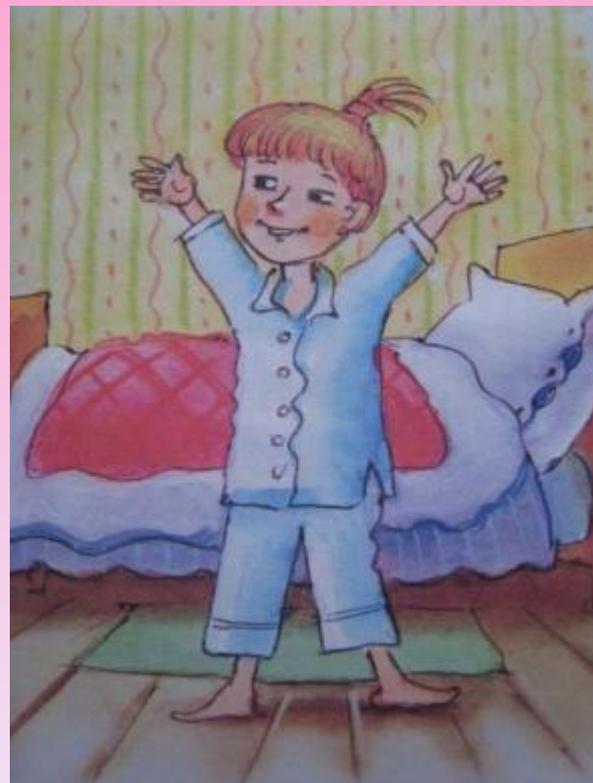


Чтобы быстрее заснуть,
ложись в кроватку и
послушай сказку.

ПРИЯТНОГО СНА!



Спокойно засыпай,
когда мама укроет тебя
одеялом и пожелает
приятного сна.

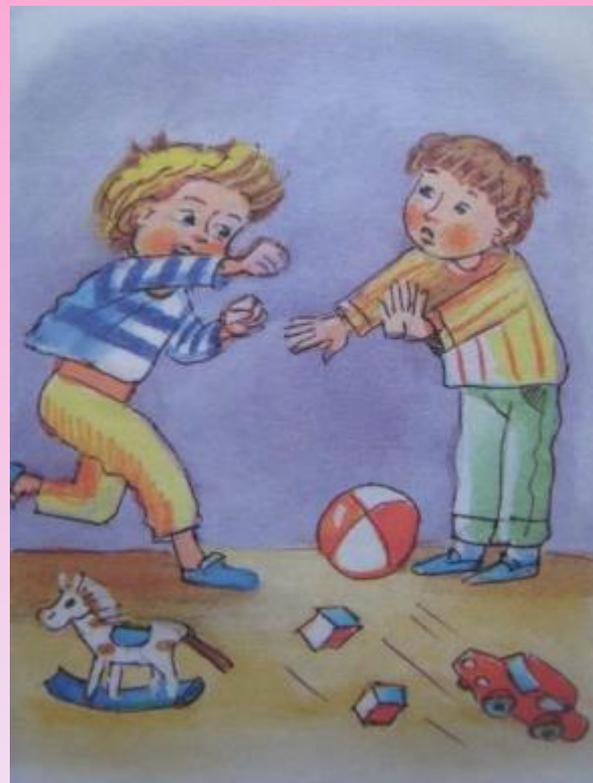


Если ты хорошо выспишься,
то всегда будешь
бодрой(ым) и здоровой (ым).

ПРИЯТНОГО СНА!

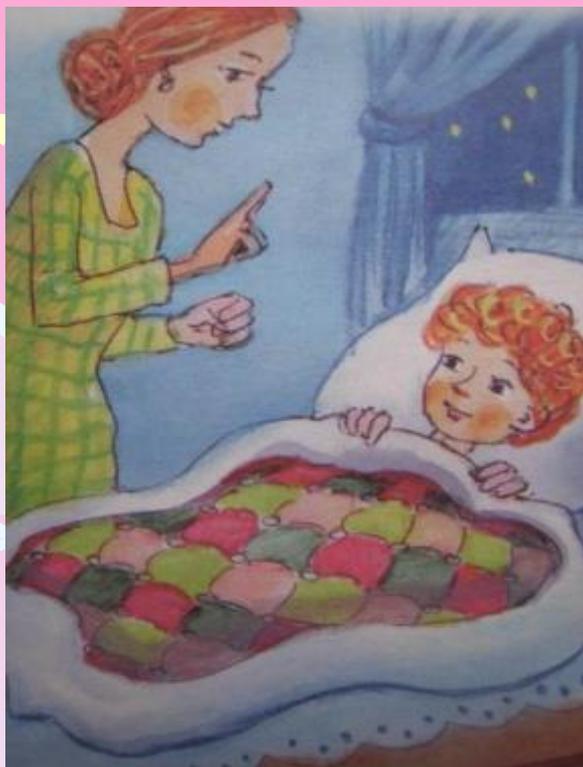


Спокойно засыпай,
когда мама укроет тебя
одеялом и пожелает
приятного сна.

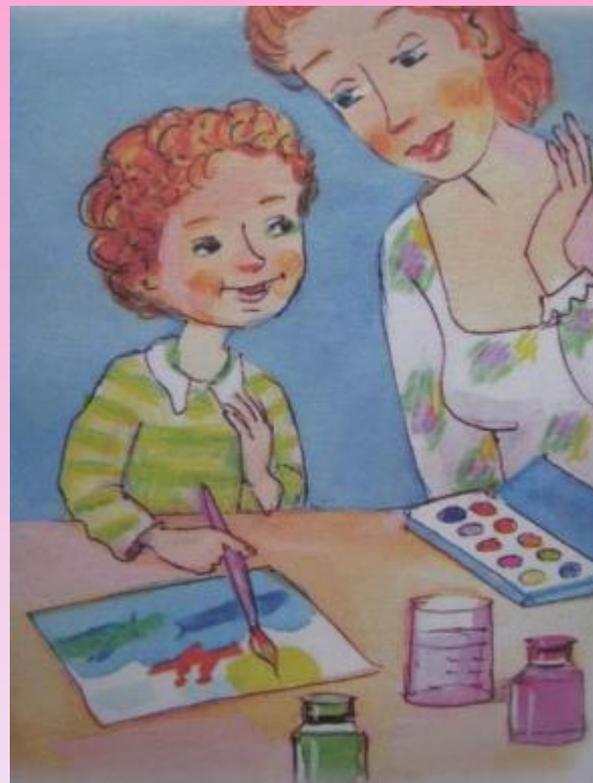


Если ты хорошо выспишься,
то всегда будешь
бодрой(ым) и здоровой (ым).

ПРИЯТНОГО СНА!

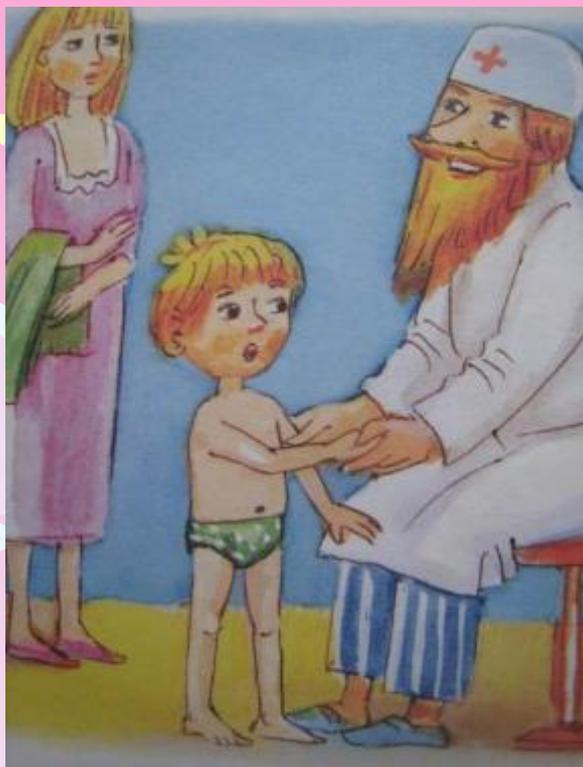


Если ты не будешь шалить перед сном и быстро уснёшь, ты хорошо выспишься.

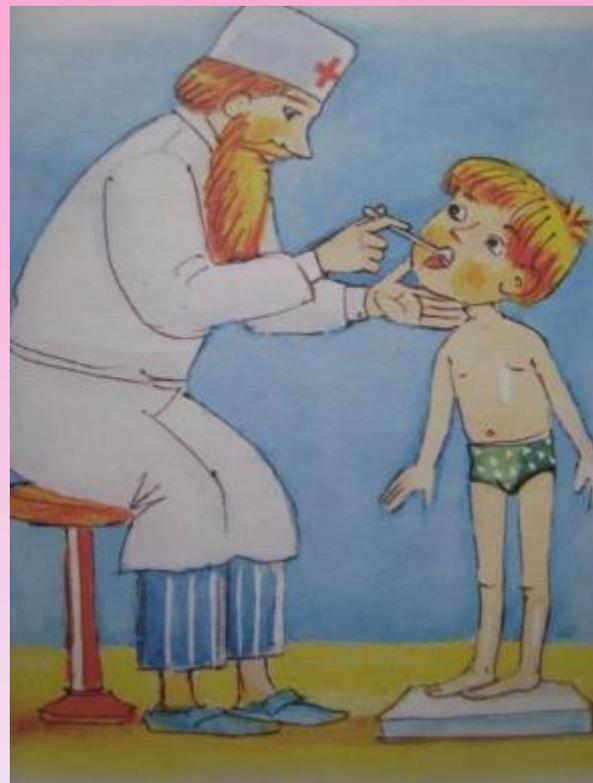


Тогда утром ты проснёшься бодрым (ой) и с хорошим настроением.

ИДЁМ К ДОКТОРУ

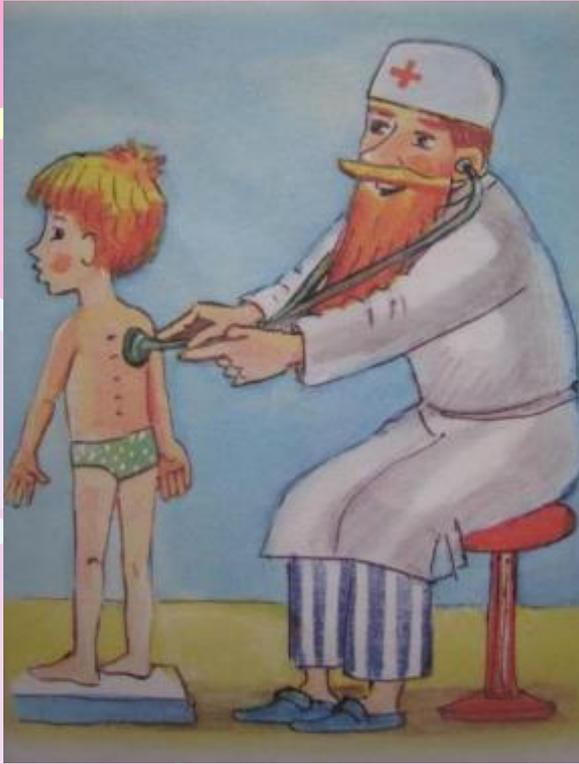


Чтобы проверить, нормально ли ты растёшь и развиваешься, надо регулярно посещать детского врача-педиатра.



Врач осмотрит тебя, проверит, не красное ли у тебя горло.

ИДЁМ К ДОКТОРУ

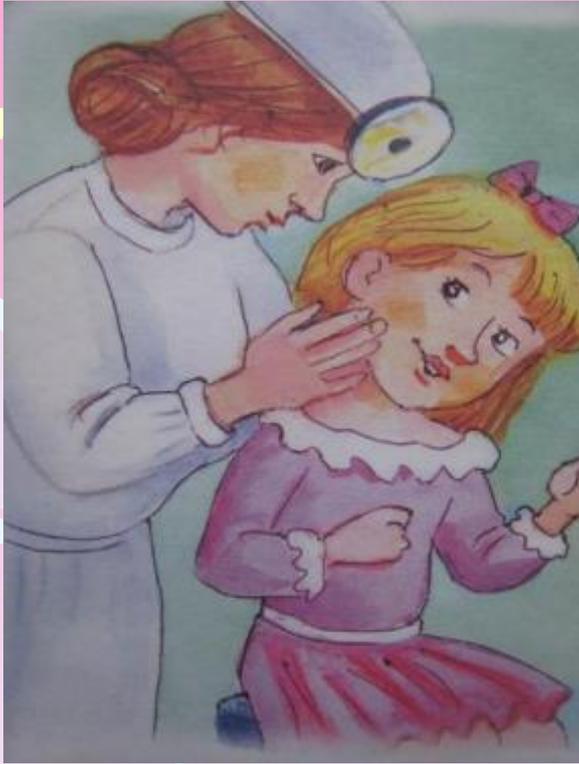


Доктор послушает,
какое у тебя дыхание и
как работает сердце.

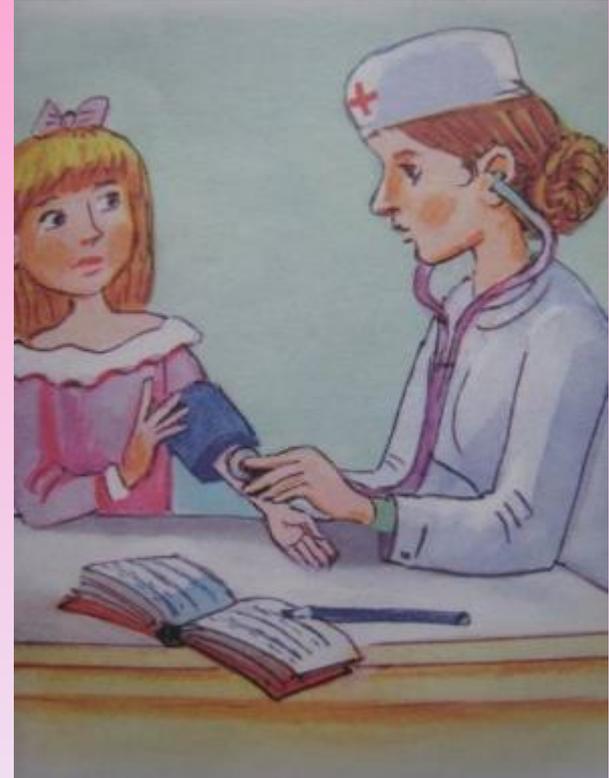


При необходимости тебе
сделают кардиограмму, т.е.
проверят работу сердца
специальным прибором.

ИДЁМ К ДОКТОРУ



Специальный доктор с зеркальцем на лбу посмотрит, здоровы ли у тебя ушки.

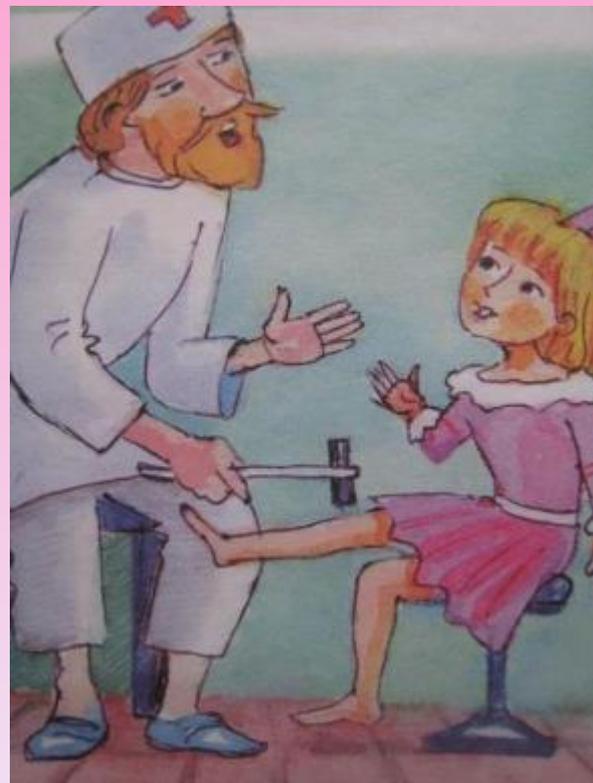


Другой доктор с помощью специального аппарата проверит, как проходит кровь по сосудам, измерит давление.

ИДЁМ К ДОКТОРУ

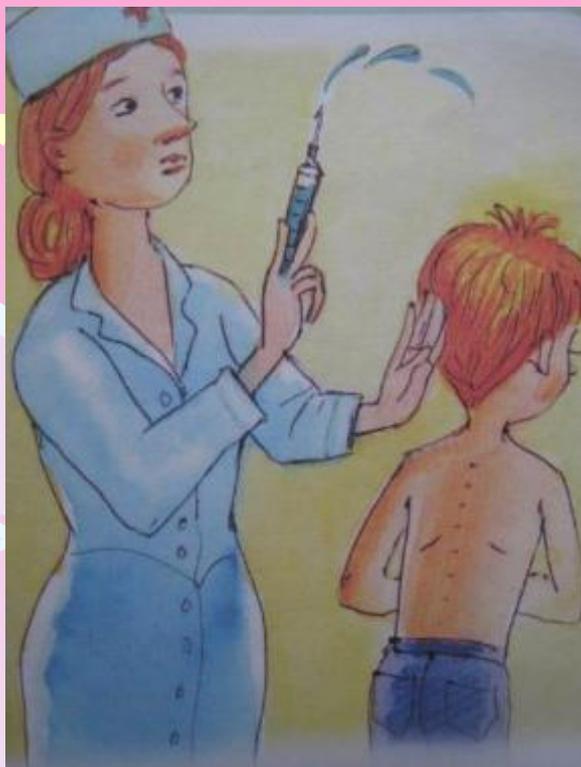


А медсестра измерит твой рост, чтобы проверить, как ты растёшь.

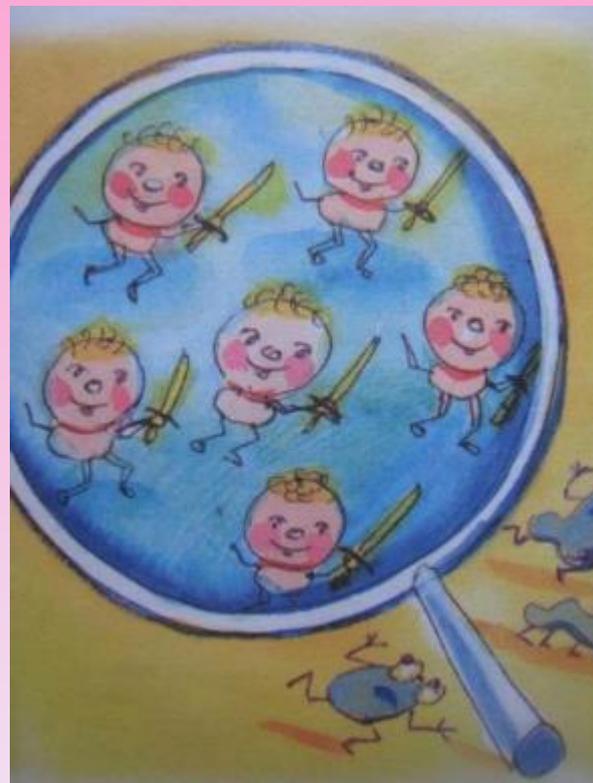


Легонько стукнув по твоей коленке маленьким молоточком, врач определит, в порядке ли твоя нервная система.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ПРИВИВКИ?



Необходимо делать прививки, чтобы предупредить болезни, повысить иммунитет.



С помощью прививки организм вырабатывает иммунитет- как бы маленьких славных солдатиков, которые побеждают болезнетворных микробов.

ЕСЛИ ТЫ ВСЁ ЖЕ ЗАБОЛЕЛ(А)...



Необходимо делать прививки, чтобы предупредить болезни, повысить иммунитет.

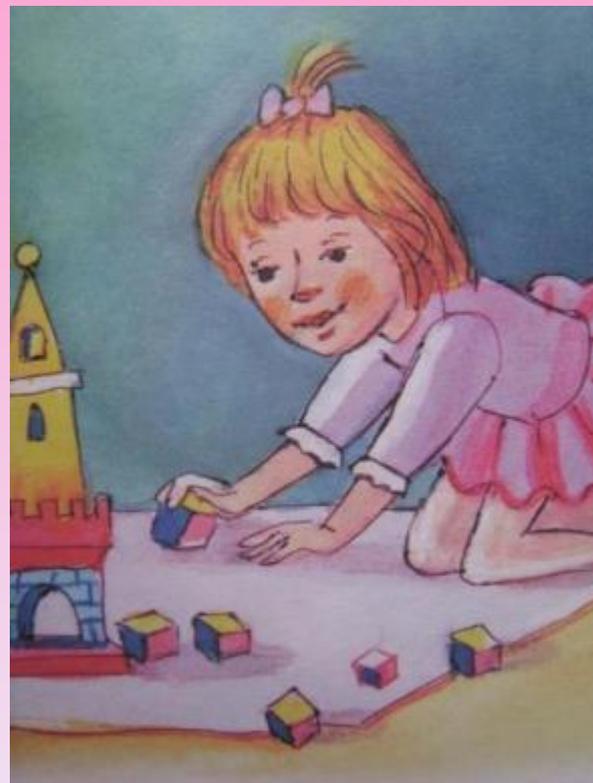


С помощью прививки организм вырабатывает иммунитет- как бы маленьких славных солдатиков, которые побеждают болезнетворных микробов.

ЕСЛИ ТЫ ВСЁ ЖЕ ЗАБОЛЕЛ(А)...



Больше спи- во время сна твой организм борется с болезнью.



Выполняя все эти правила, ты быстро поправишься и сможешь вернуться к своим любимым занятиям.

ПРИСЛУШАЙСЯ К СОВЕТАМ!



Зимой одевайся тепло,
но не кутайся. Дыши
через нос, чтобы не
простудиться.



Не ешь снег и сосульки-
ты можешь заболеть.

ПРИСЛУШАЙСЯ К СОВЕТАМ!

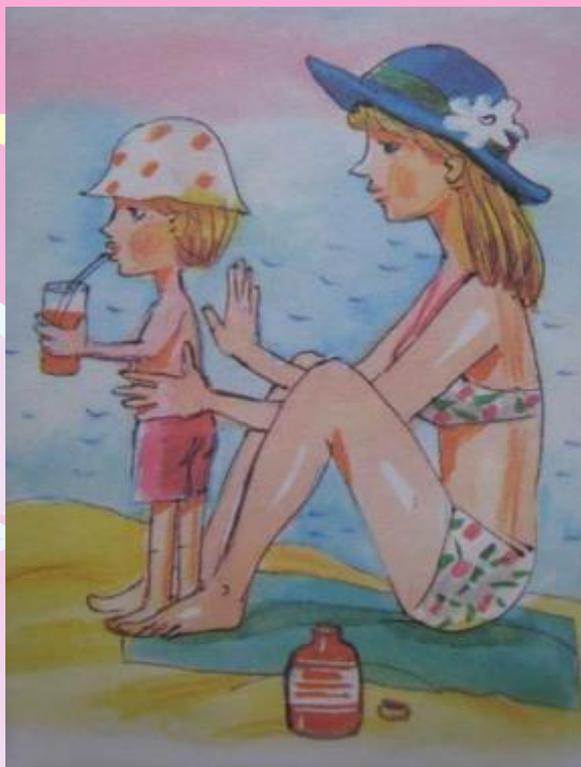


Не раздевайся зимой
на улице, не ходи
босиком по снегу.



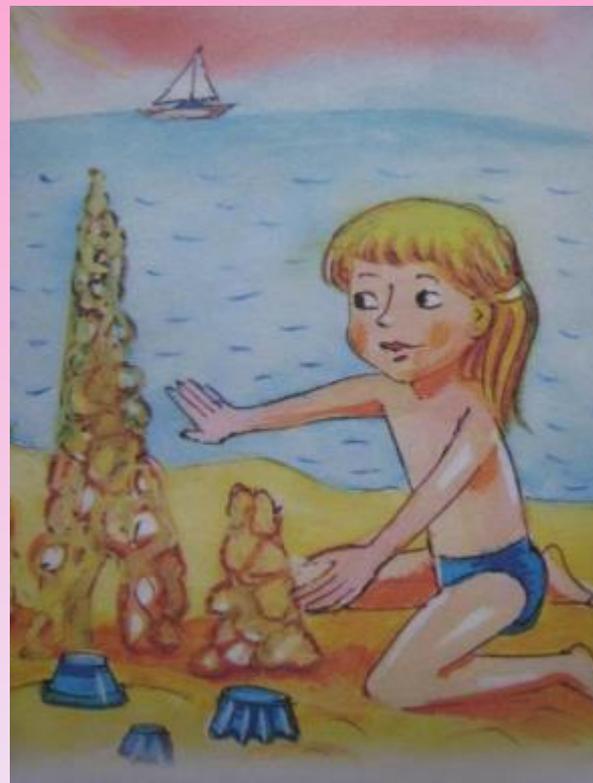
Не ходи в холодное время
без головного убора, чтобы
не застудить уши и горло.

ПРИСЛУШАЙСЯ К СОВЕТАМ!



Летом в жару
побольше пей.

Кожа нужно защищать
специальным кремом.



Нельзя на солнце находиться с
непокрытой головой- ты
можешь перегреться и
заболеть.

ПРИСЛУШАЙСЯ К СОВЕТАМ!



Если рядом летает пчела, не маши руками, не раскрывай широко рот.

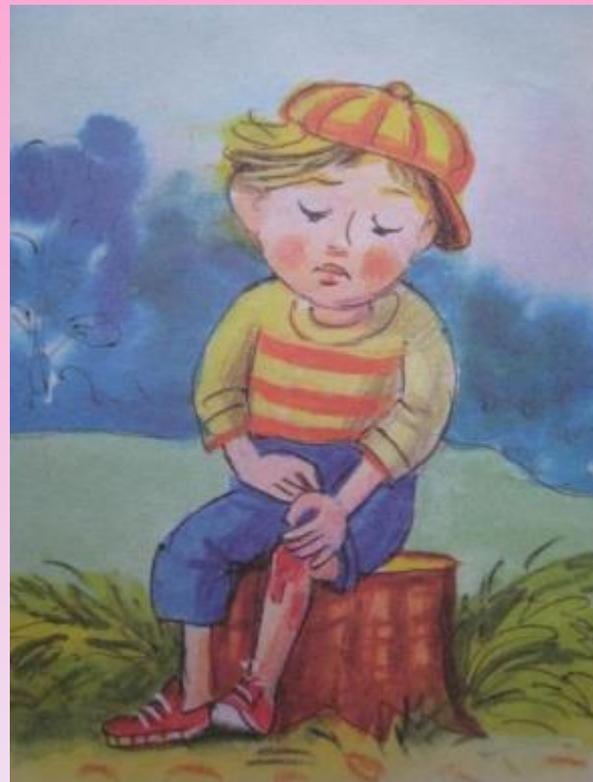


Чтобы пчела тебя не ужалила, лучше сиди спокойно, не двигаясь.

ЕСЛИ ТЫ ПОРАНИЛСЯ (ЛАСЬ)...

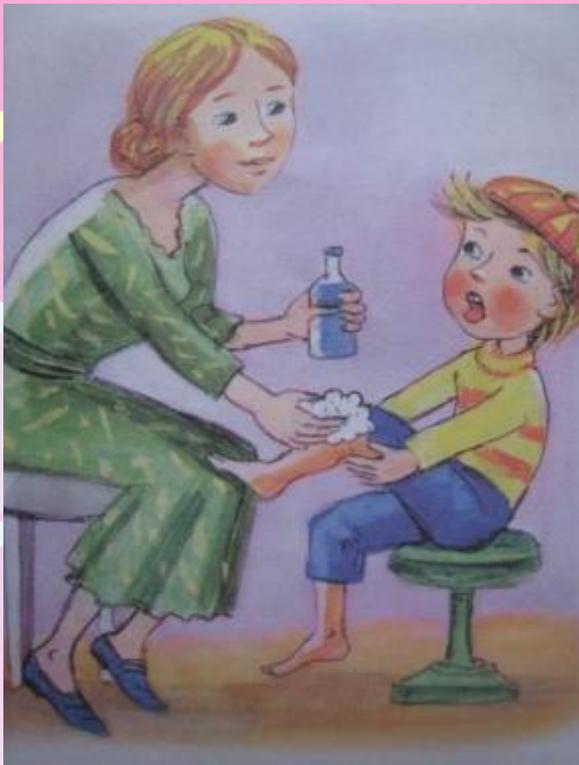


При падении ты можешь поцарапать или содрать кожу.

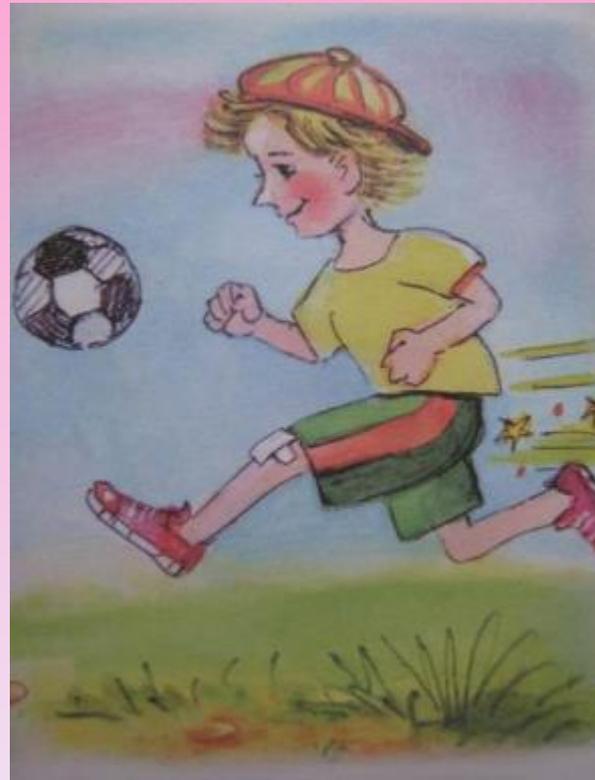


Через ранку внутрь твоего организма могут попасть микробы.

ЕСЛИ ТЫ ПОРАНИЛСЯ (ЛАСЬ)...

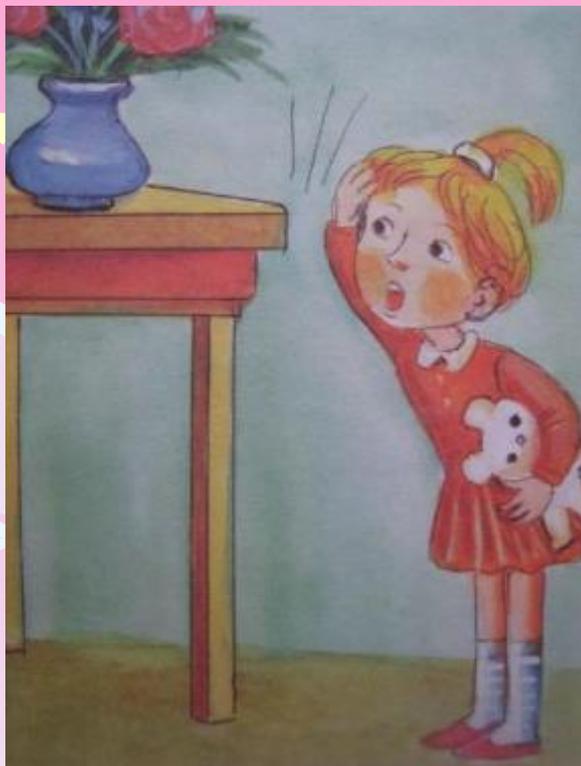


Нужно промыть ранку,
обработать её
дезинфицирующим раствором и
заклеить пластырем.



Если боль прошла, можешь
играть дальше, только
старайся не содрать
пластырь.

ЕСЛИ ТЫ ПОРАНИЛСЯ (ЛАСЬ)...

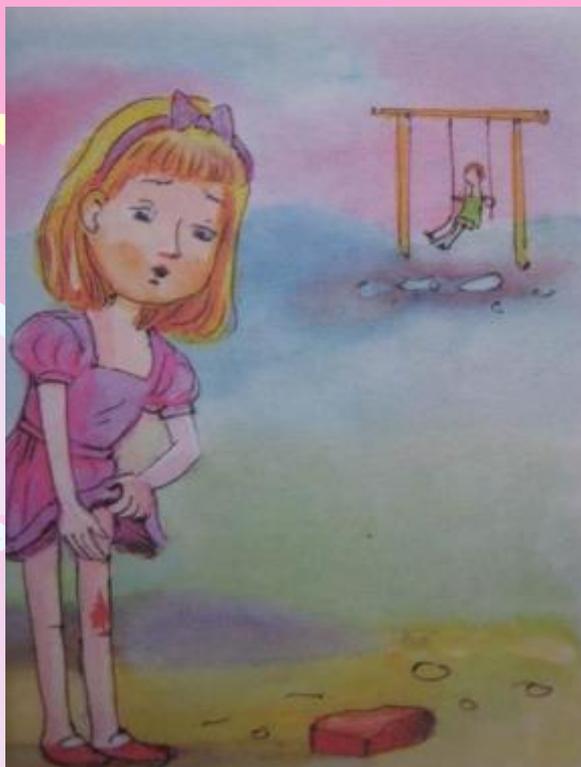


Играй, но будь
осторожна(ен)!
Береги голову от
ушибов.

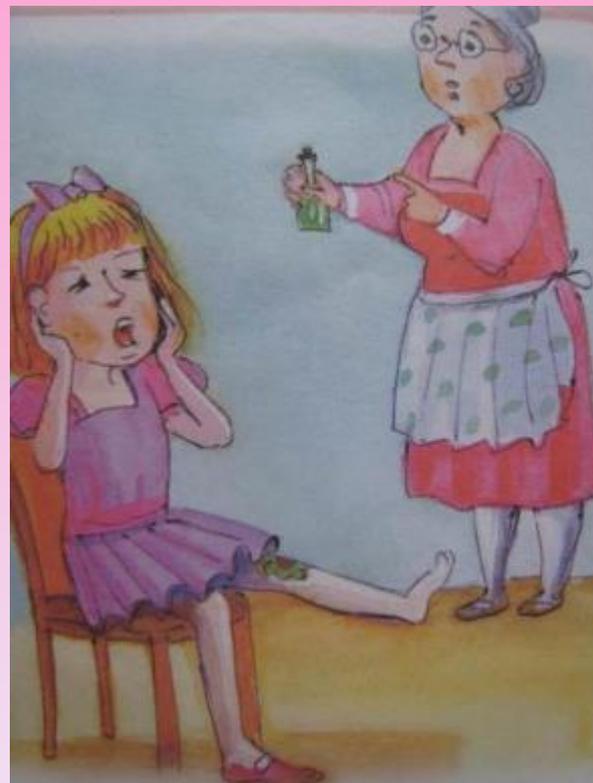


К месту ушиба нужно
приложить лёд или
нанести специальный
крем.

ЕСЛИ ТЫ ПОРАНИЛСЯ (ЛАСЬ)...

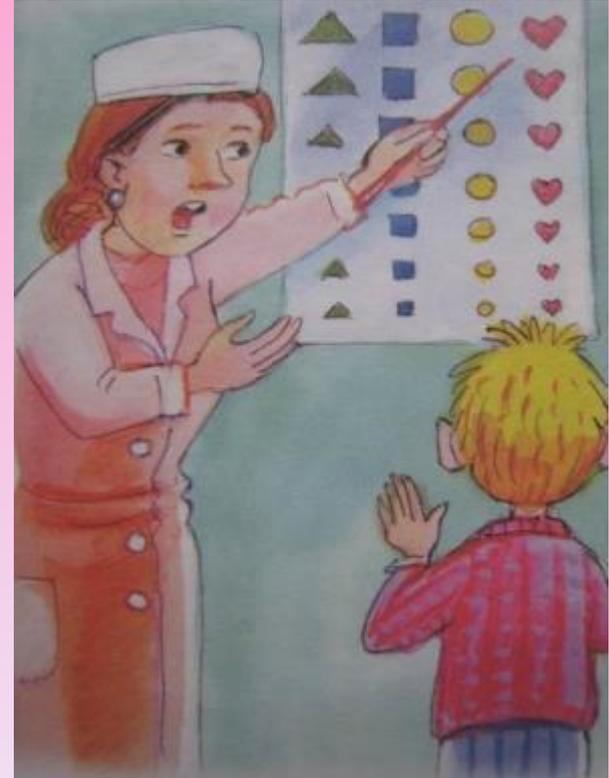
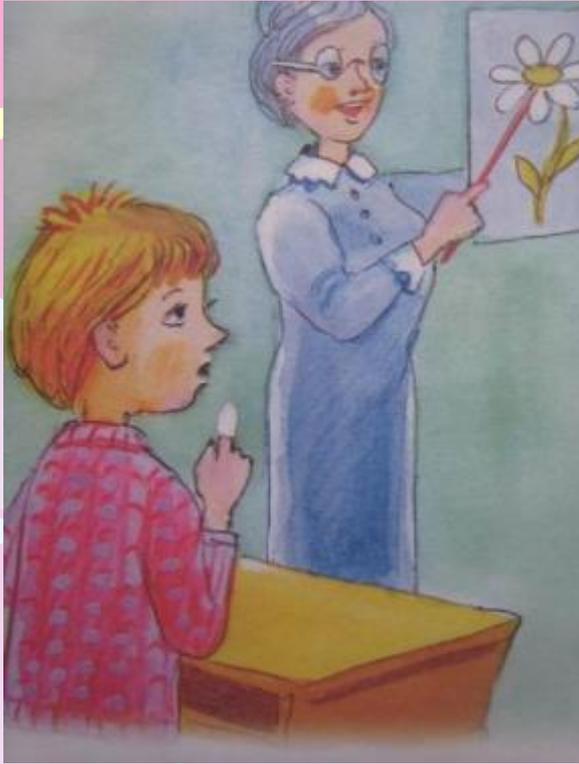


Чаще смотри под ноги,
чтобы не упасть и не
пораниться.



Обязательно обратись к
взрослому, чтобы тебе
оказали первую помощь.

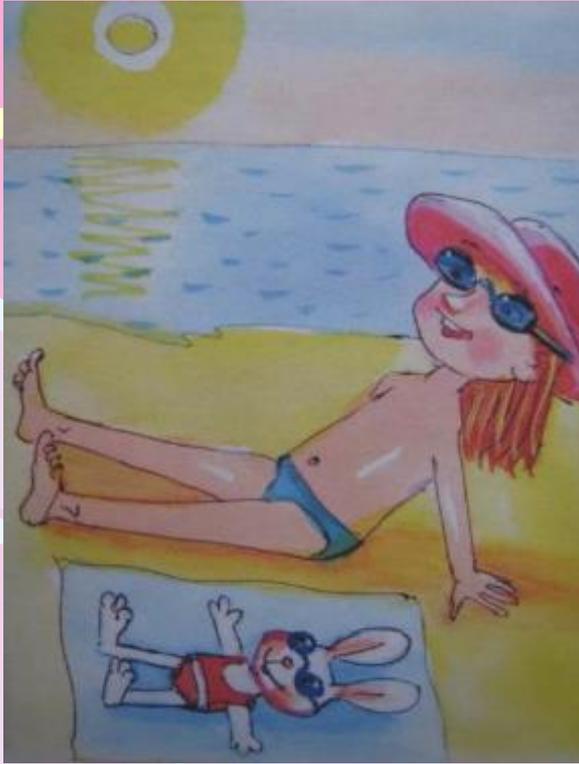
БЕРЕГИ СВОИ ГЛАЗА



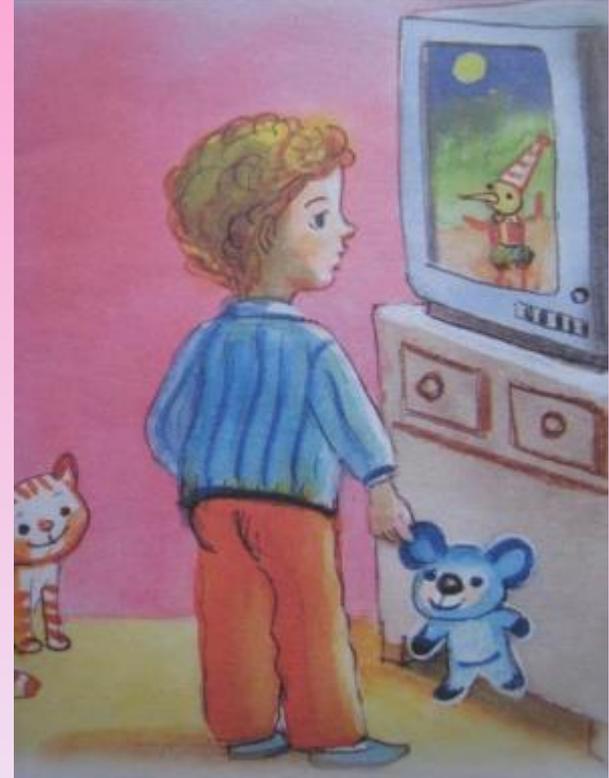
Если ты плохо видишь то, что тебе показывают, скажи об этом маме.

Мама отведёт тебя к доктору, который лечит глаза. Если надо, врач выпишет тебе очки.

БЕРЕГИ СВОИ ГЛАЗА

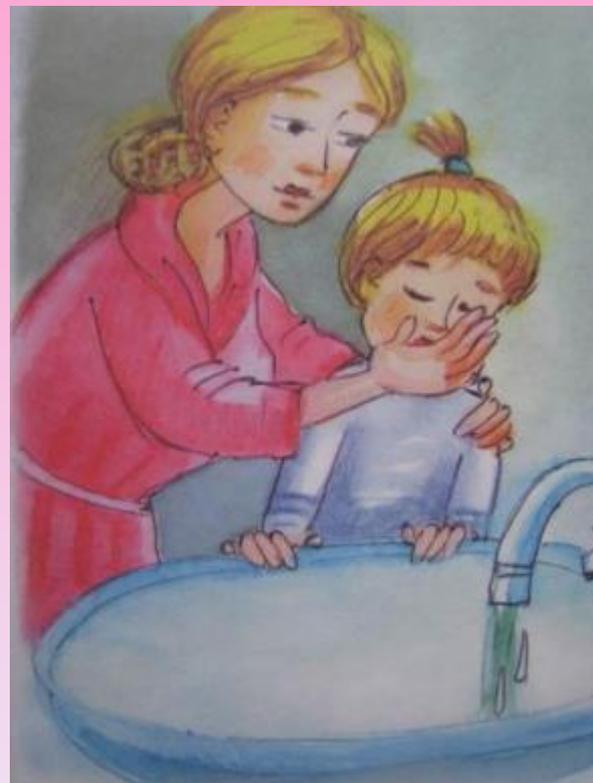
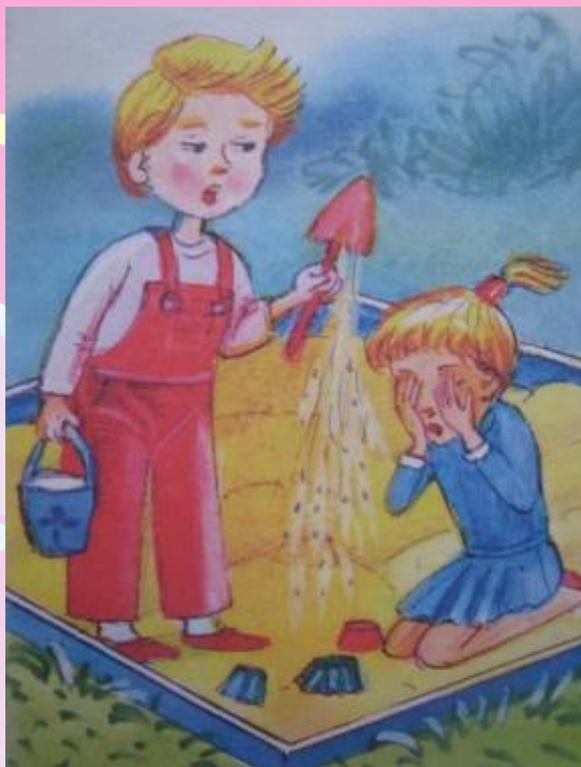


Глаза нужно защищать от ярких солнечных лучей- для этого есть тёмные (солнцезащитные) очки.



Не смотри телевизор с близкого расстояния- это может повредить твоему зрению.

БЕРЕГИ СВОИ ГЛАЗА



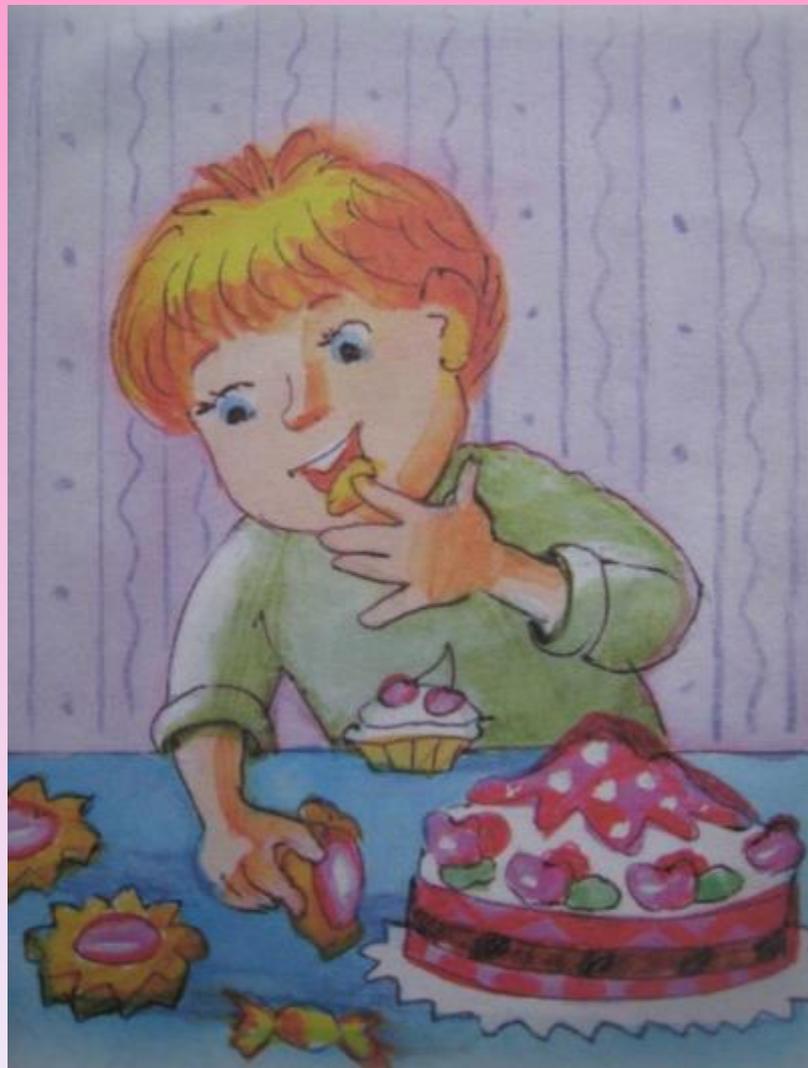
Если в глаза попадёт песок, ни в коем случае не трить их руками!

Нужно промыть глаза чистой водой, чтобы из них вышли песчинки.

ДАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Мальчик ест
торт, пирожные,
конфеты.

Что может
произойти, если
есть много
сладкого?



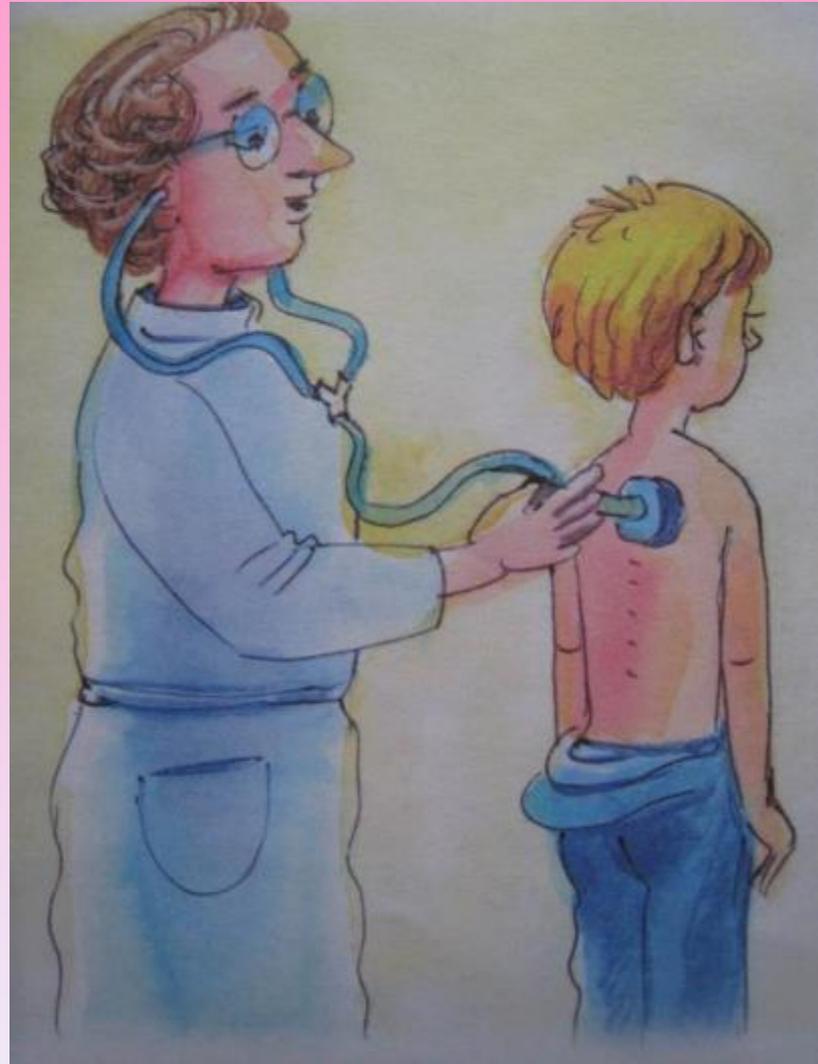
ДАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Почему перед
едой всегда
нужно мыть
руки?



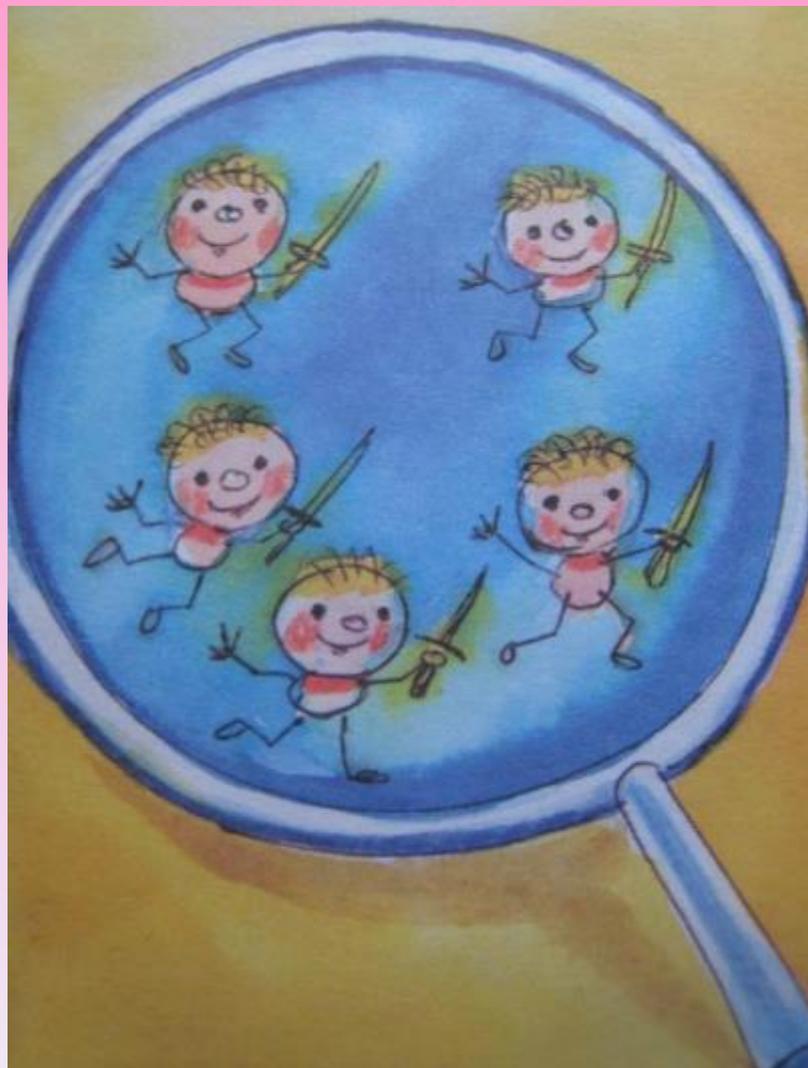
ДАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Кто осматривает
заболевшего
ребёнка и
назначает ему
лечение?



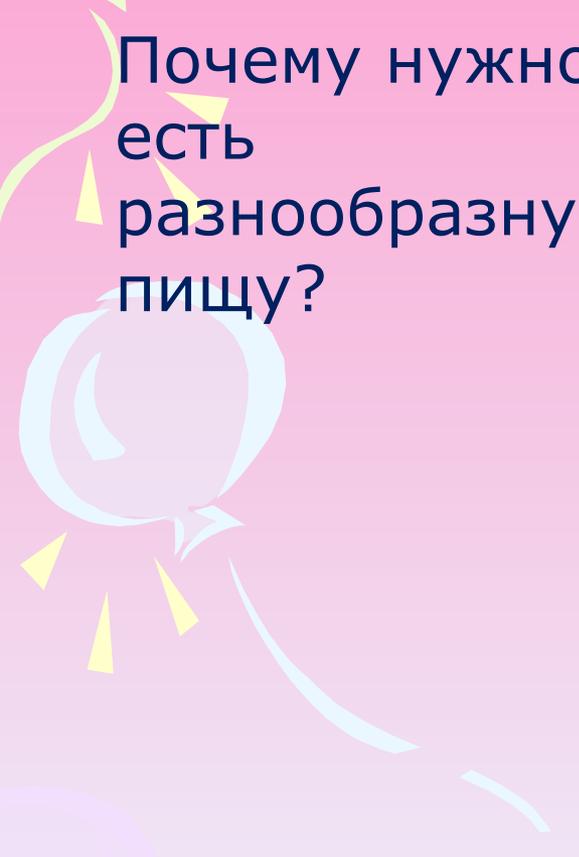
ДАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Что за маленькие
существа? Как
они
предохраняют
нас от болезней,
если вовремя
сделать
прививку?



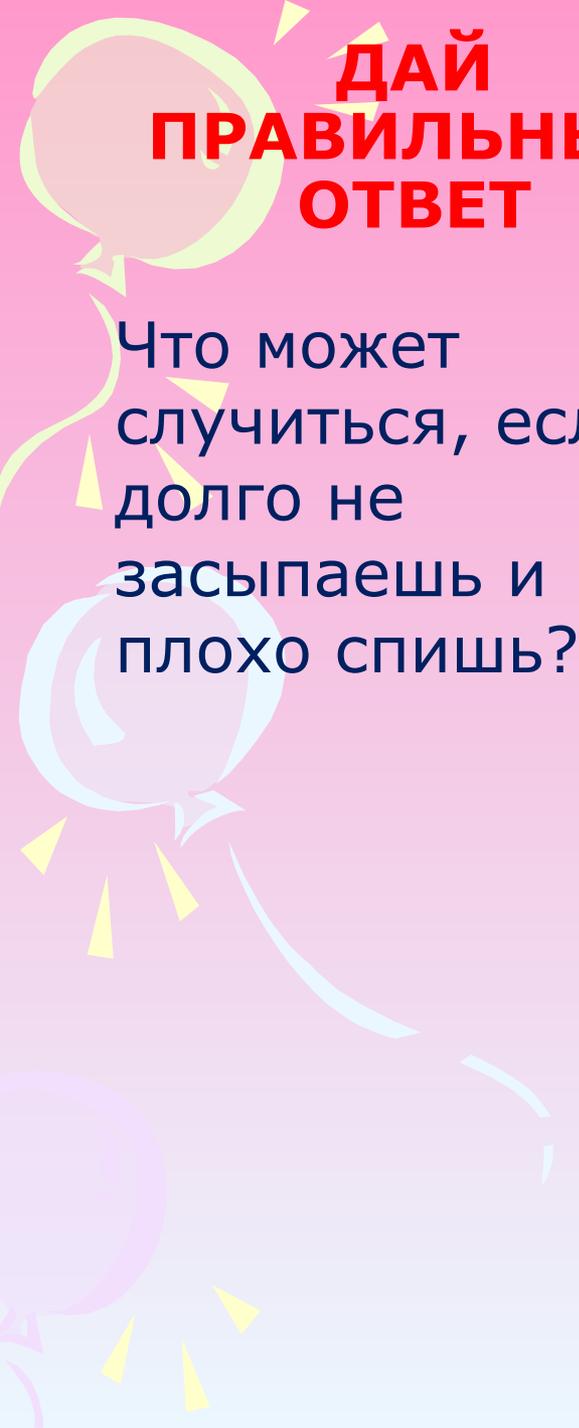


**ДАЙ
ПРАВИЛЬНЫЙ
ОТВЕТ**



Почему нужно
есть
разнообразную
пищу?

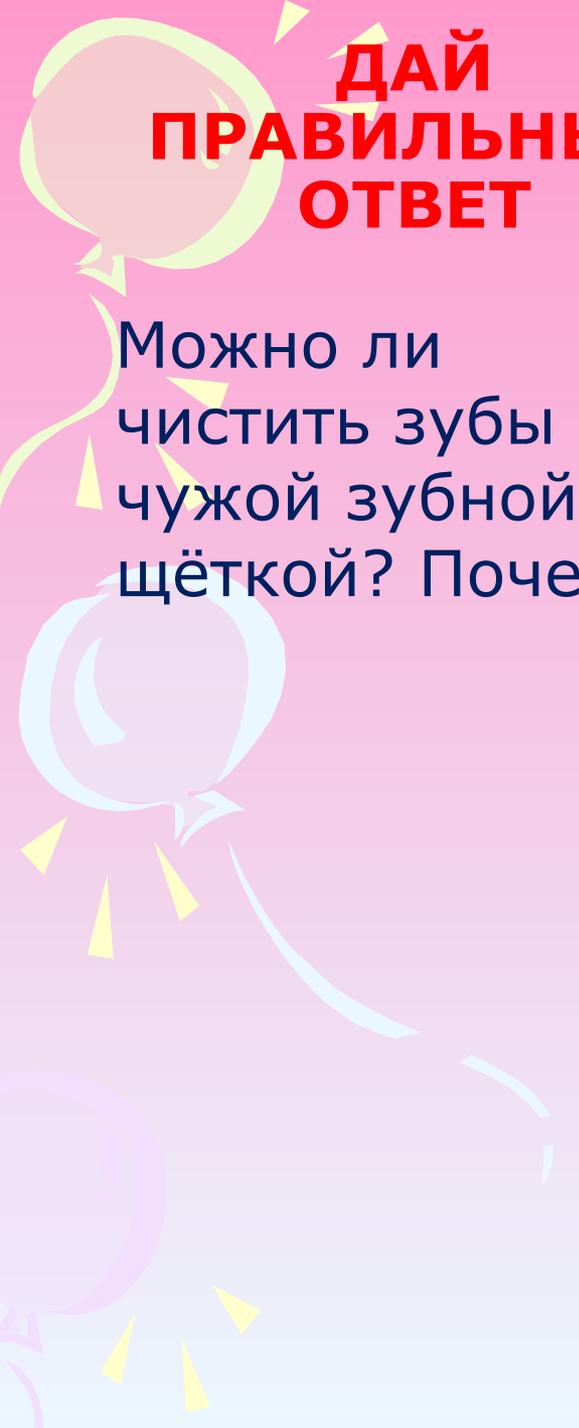




ДАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Что может
случиться, если
долго не
засыпаешь и
плохо спишь?

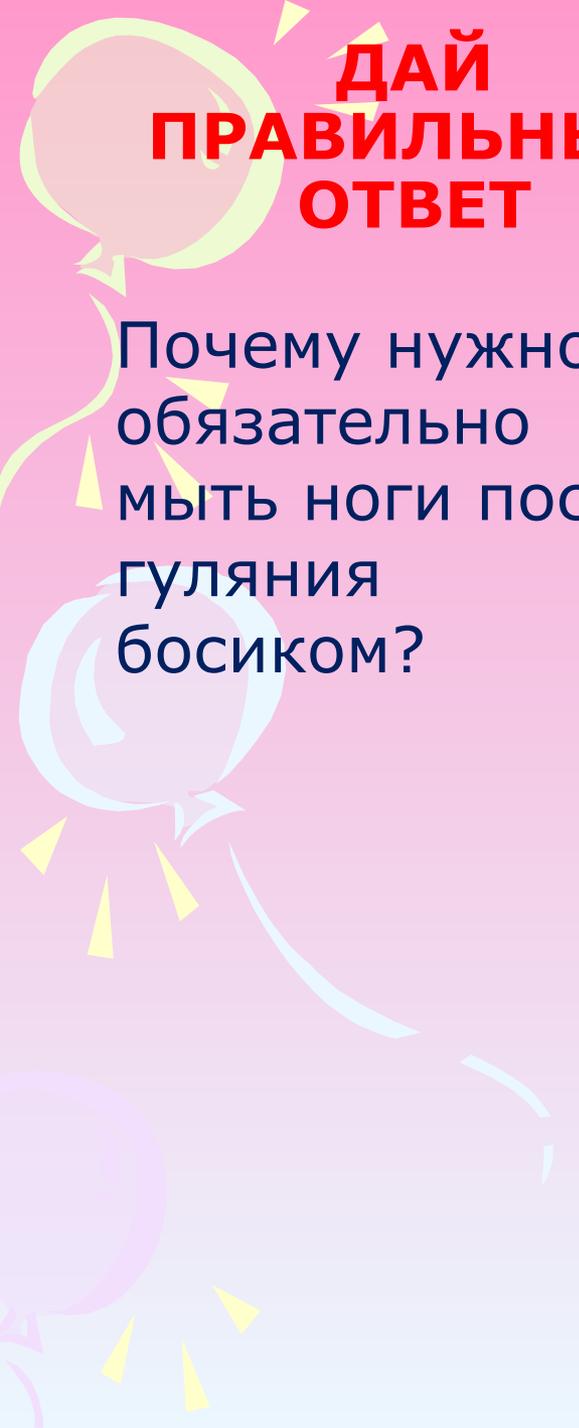




ДАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Можно ли
чистить зубы
чужой зубной
щёткой? Почему?





**ДАЙ
ПРАВИЛЬНЫЙ
ОТВЕТ**

Почему нужно
обязательно
мыть ноги после
гуляния
босиком?



ДАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

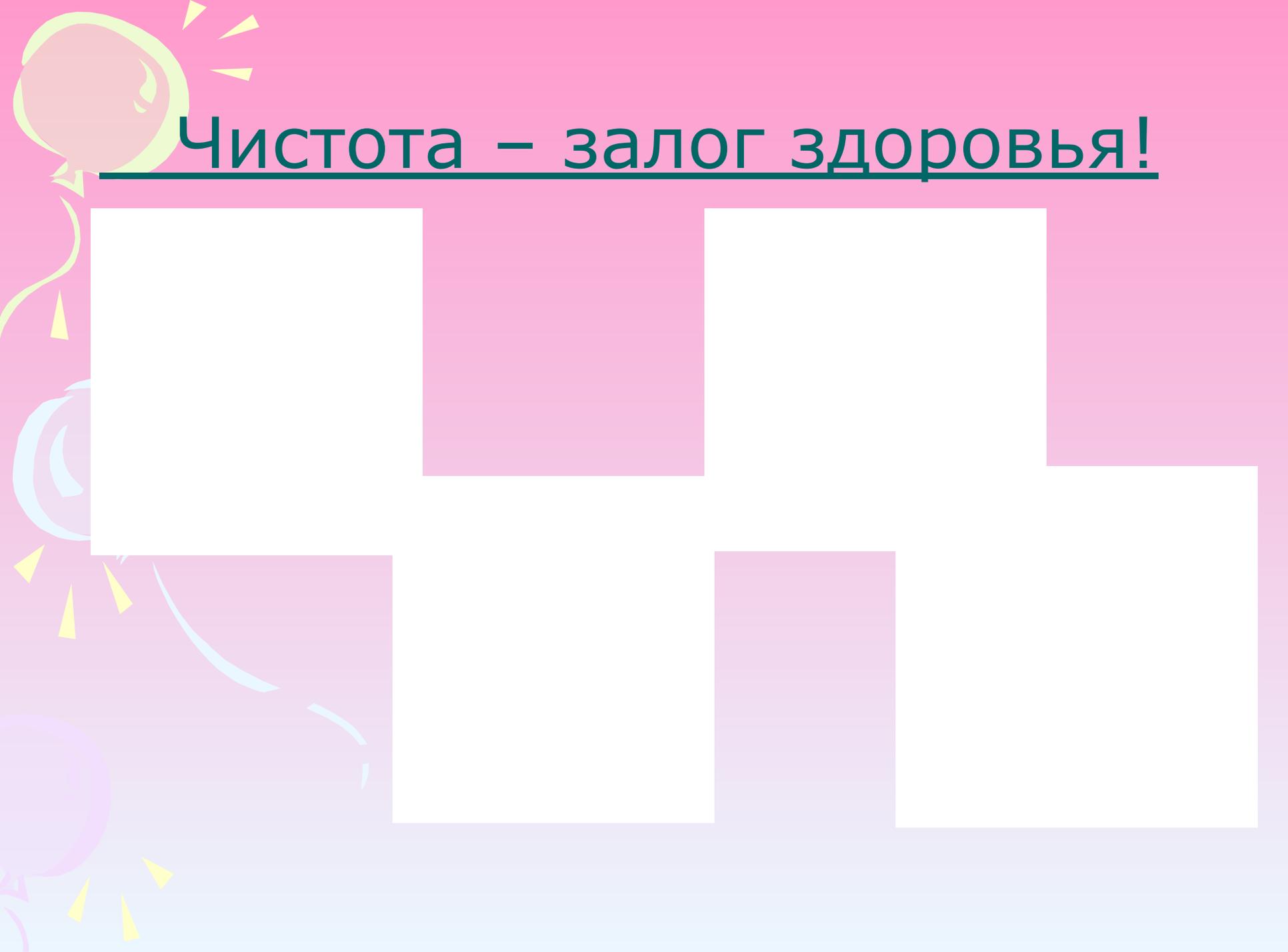
Можно ли брать
на руки уличных
животных,
гладить и
прижимать их к
себе?



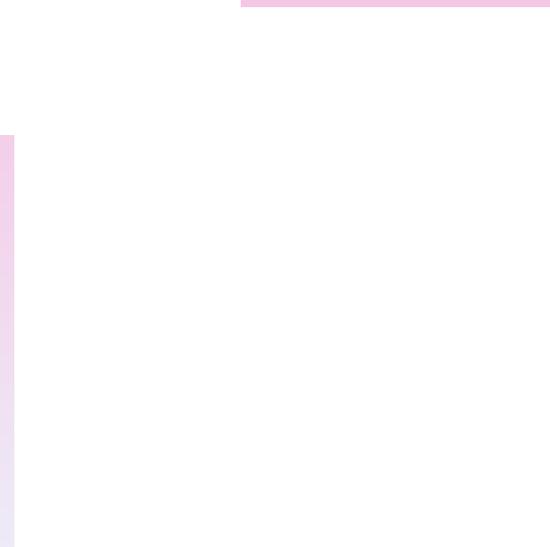
ДАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Почему нельзя в бассейне (или в другом естественном водоёме) купаться без специальной шапочки?

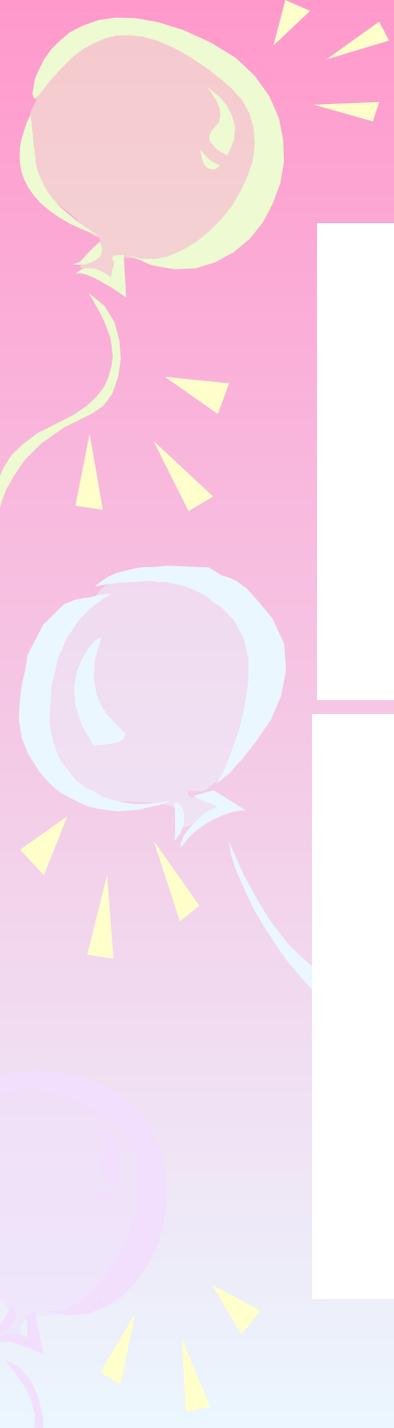
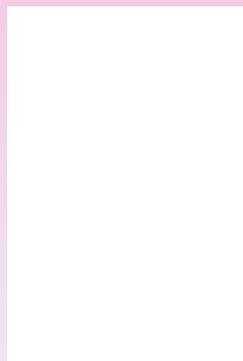


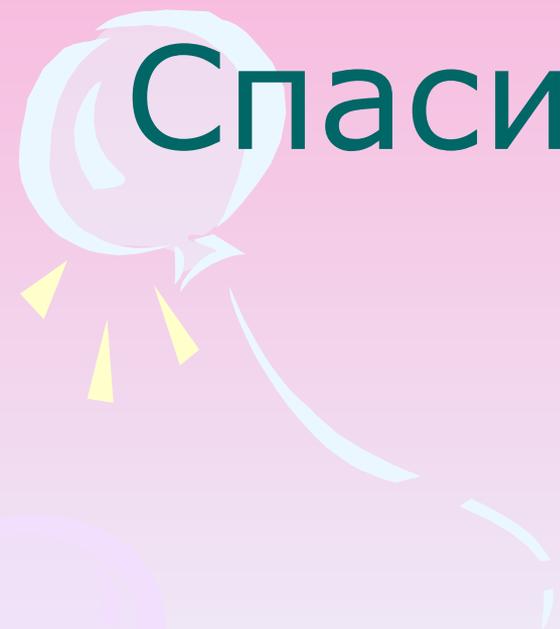
The background is a vertical gradient from pink at the top to light blue at the bottom. On the left side, there are several colorful balloons (yellow, blue, purple) and yellow streamers with triangular flags.

Чистота – залог здоровья!



Литература





Спасибо за внимание!