

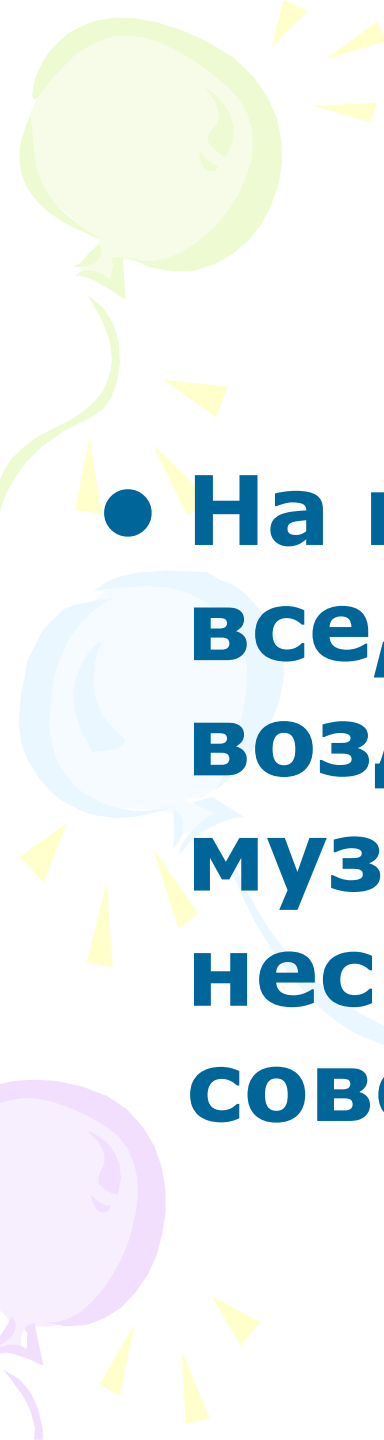


ГИГИЕНА И ЕЁ НАЗНАЧЕНИЕ

- Цели:
 - познакомить детей с правилами гигиены;
 - формировать здоровый образ жизни обучающихся.

**ГИГИЕНА -
это наука о том,
как сохранить
здоровье.**





Полезные советы

- **На наше здоровье влияет все, что нас окружает: воздух, вода, еда, растения, музыка, работа. Поэтому несколько полезных советов.**

Работающие телевизор, компьютер и другие электроприборы делают воздух в комнате вредным. Совет: не включайте их надолго и чаще проветривайте комнату.



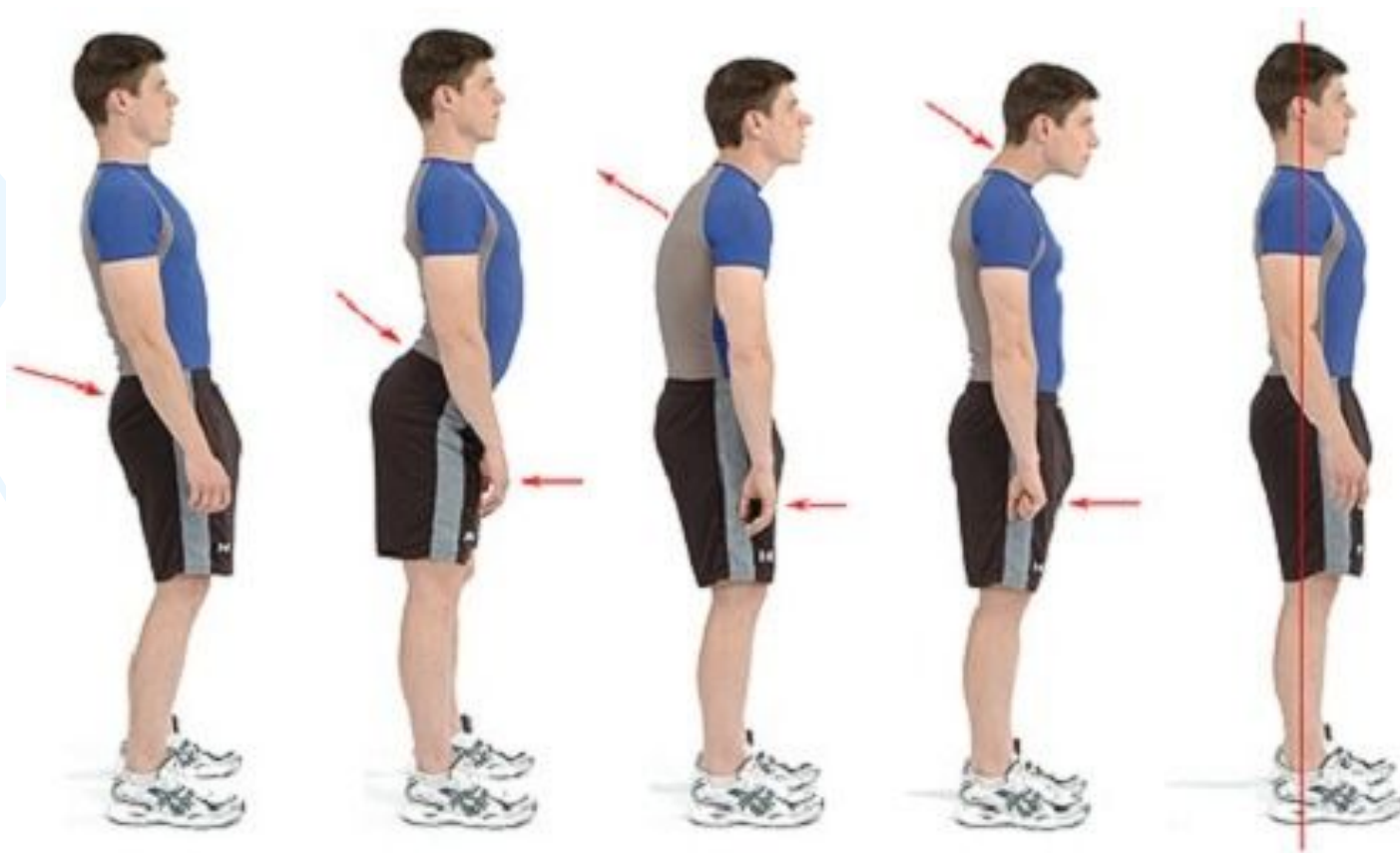
Много вредных примесей содержится в водопроводной воде, такой прозрачной на вид. К счастью, есть много фильтров, которые очищают воду, пользуйся ими! Не пей сырую воду из-под крана.



Есть всё подряд тоже не стоит, ведь многие продукты не сочетаются друг с другом. Так, мясо можно есть только с овощами. Сладости нельзя есть сразу после обеда, а только через некоторое время.



**Причина многих болезней –
искривлённый позвоночник. Держи
спину прямо!**



Физкультминутка



*На речушке две подружки,
Две зелёные лягушки
Рано утром поднимались,
Хорошенько умывались,
Полотенцем растирались
И по лужам вскачь
пускались.
Ластами пошлёпали,
Лапками похлопали.
Вот здоровья в чём секрет.

Всем друзьям
физкультпривет!

Не забывайте мыть руки! Ведь большинство болезней так и называется - "болезни грязных рук".



Совет от Чистюль:

Зачастую мы небрежно относимся к своей коже. Чистая, здоровая кожа, как солдат, сдерживает натиск микробов. Учёные подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляются до полутора миллионов микробов.





**Здоровье – это главная
ценность в
жизни человека. Его не купишь
ни
за какие деньги. Будучи
больным, вы не сможете
воплотить в жизнь свои мечты,
не сможете отдать свои силы на
создание и на преодоление
жизненных задач, не сможете
полностью реализоваться в
современном мире.**

Three balloons in green, light blue, and purple are positioned vertically on the left side of the slide. Each balloon has a streamer and several small yellow triangular flags attached to it.

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**