



Тема: «Учимся быть здоровыми»

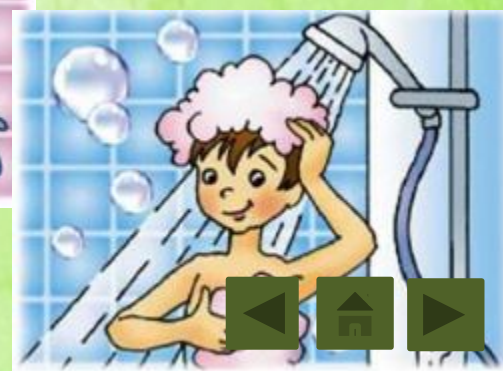
Митрохина О.В.
МКОУ «Киреевский центр
образования № 2»



Чистота - залог

Правил личной гигиены

1. Ежедневно умывайся утром и вечером
2. Чисти зубы два раза в день – утром и вечером
3. Мой уши не реже одного раза в неделю
4. Подстригай ногти не реже одного раза в 10 дней
5. Меняй нижнее бельё каждый день
6. Обязательно мой руки перед едой



Для чего нужен режим

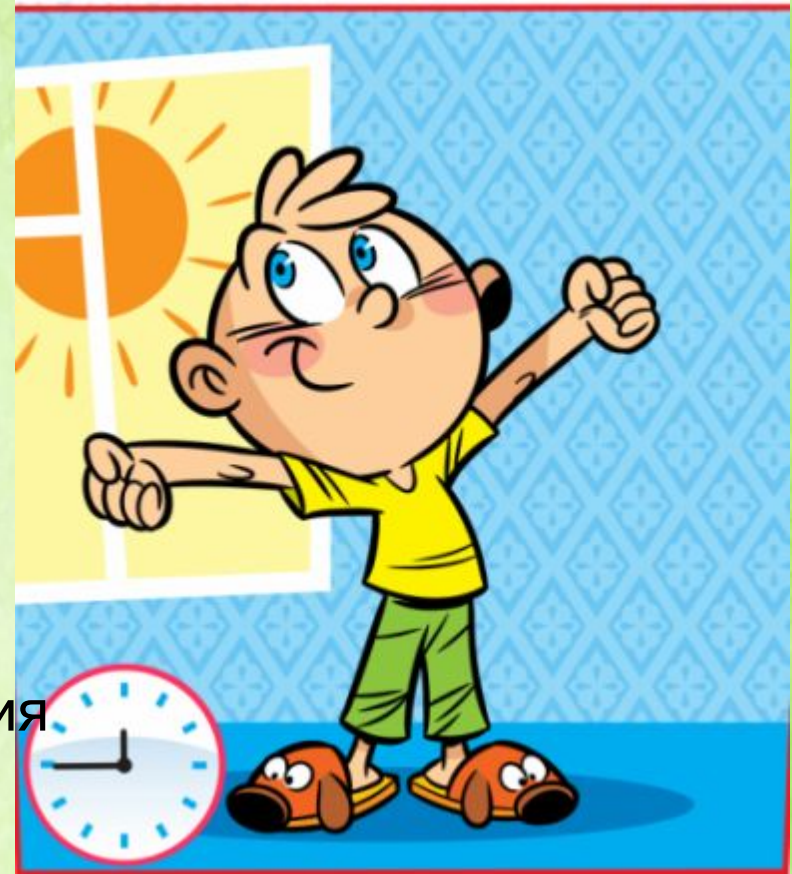
Режим дня – это распорядок всех дел и действий, которые тебе нужно совершить в течении дня. Особенно важно научиться соблюдать правильный режим дня школьнику. Если ты привыкнешь ложиться спать, вставать утром, гулять, готовить уроки в одно и то же время, твоему организму будет легко работать, и ты всегда будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.



Мой режим

дня

- 7.00 – подъём
- 7.15 – зарядка, водные процедуры
- 7.30 – завтрак
- 7.55 – выход в школу
- 8.30 – пребывание в школе
- 9.10 – второй завтрак
- 13.20 – возвращение из школы
- 14.00 – обед
- 15.00 – тренировка по футболу
- 16.10 – прогулка на свежем воздухе
- 17.00 – подготовка домашнего задания
- 18.30 – ужин
- 19.00 – чтение книг
- 19.30 свободное время
- 20.30 – водные процедуры, подготовка ко сну
- 21.00 – сон



Правила здорового сна

1. Перед сном не перенапрягайся и не делай какую-нибудь тяжёлую физическую работу.
2. Ужинайте не позже, чем за 1,5 – 2 часа до сна.
3. Готовясь ко сну, обязательно проветри комнату, вымой ноги или прими душ.
4. Перед сном не рекомендуется смотреть телевизор или играть в компьютерные игры.



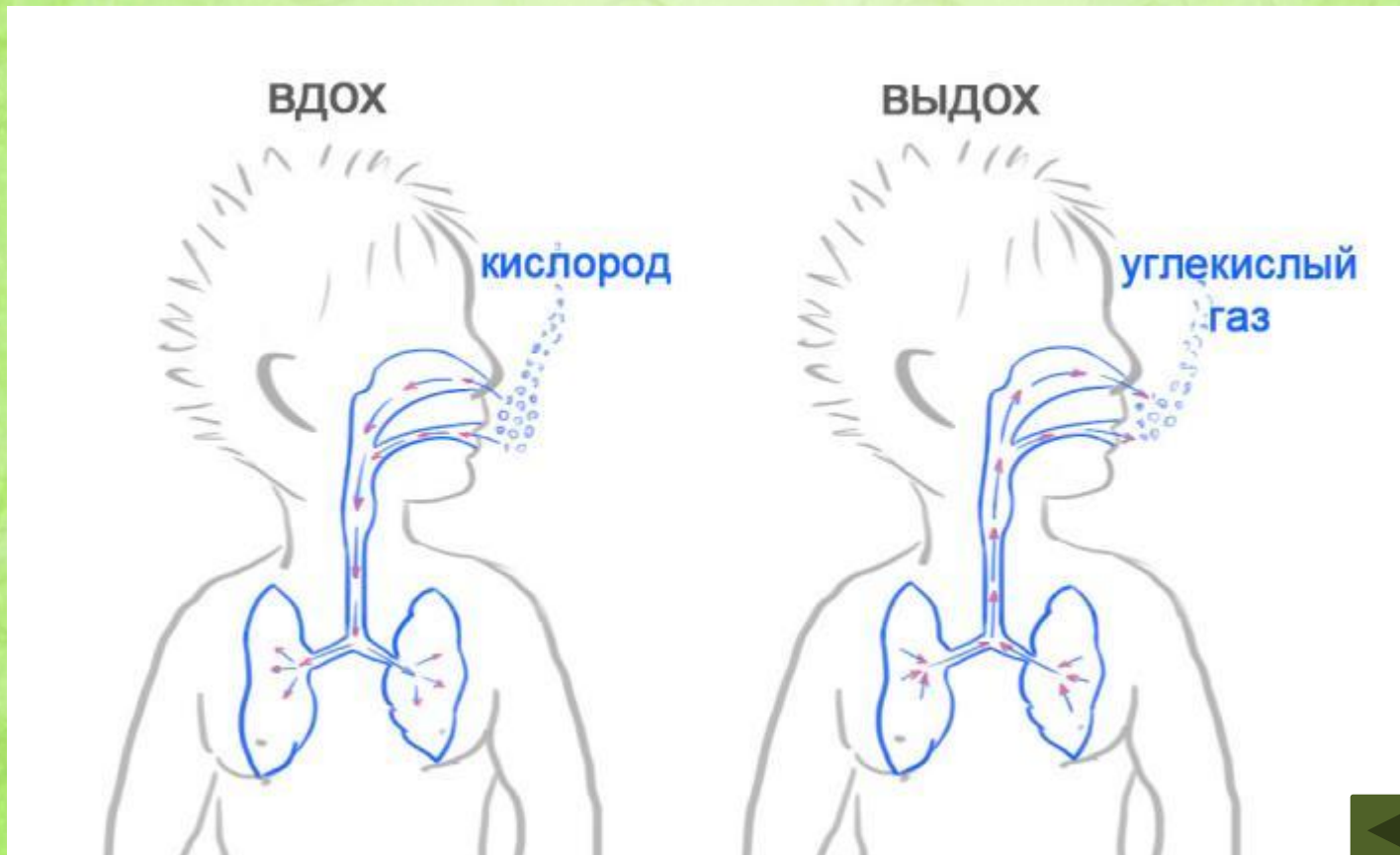
Утренняя зарядка

1. Походи на месте, сделай несколько глубоких вдохов и выдохов.
2. Встаньте прямо, руки вдоль туловища, ноги вместе. Разведи руки в стороны, подними их вверх – вдох. Вернись в исходное положение – выдох. Повтори упражнение 4-6 раз.
3. Лежа на спине, заложи руки за голову, ноги вместе. Разведи ноги в стороны – вдох. Сведи ноги вместе – выдох. Повтори упражнение 4-6 раз.
4. Встань прямо, руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Сделай наклон и кончиками пальцев левой руки коснись пола около правой ноги, правая рука остаётся на поясе – выдох. Выпрямись – вдох. Теперь наклонись и коснись пола правой рукой. Повтори упражнение 4-6 раз.
5. Ляг на спину, руки вытяни вдоль тела. Поочерёдно перебирая ногами, сгибай их в коленях, как при езде на велосипеде. Не задерживай дыхание. Повтори упражнение 4-6 раз.
6. Встань на четвереньки. Вытяни левую ногу вверх, прогнись, голову подними – вдох. Вернись в исходное положение – выдох. Повтори упражнение 3-4 раз.

Как ты

дышишь?

На прогулке, во время игр и даже во сне, сам того не замечая, ты вдыхаешь в себя воздух и выдыхаешь его наружу, то есть дышишь. Без дыхания нет жизни. У человека в процессе дыхания участвуют трахея, бронхи и легкие.



Если хочешь быть здоров....

1. Постарайся почаще выезжать за город и дышать свежим воздухом.
2. Старайся не дышать загрязненным воздухом.
3. Никогда не кури.
4. Не пей холодные напитки и не ешь мороженное, когда разгорячился после игры или бега.



Береги слух!

Наши уши боятся громких резких звуков, грохочущей музыки. Поэтому, если ты не хочешь оглохнуть, не стоит включать музыку на полную громкость.

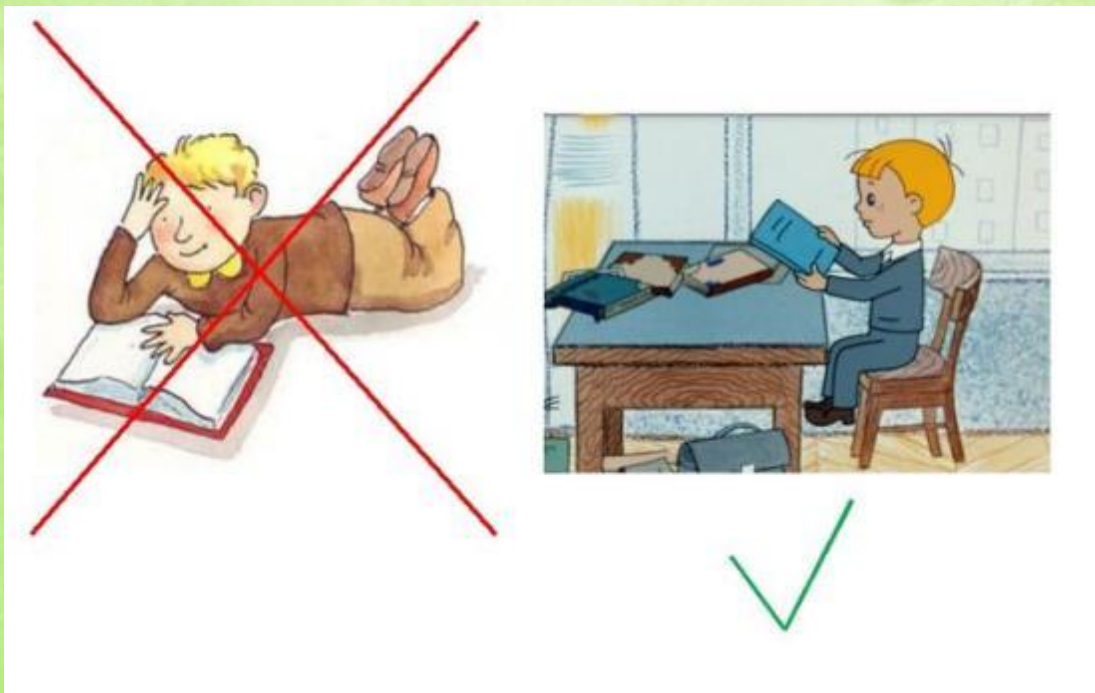
Кожа внутри уха очень нежная, ее легко повредить. Поэтому ни в коем случае нельзя ковырять в ушах острыми предметами.

- ✓ Чистить уши надо очень осторожно, мягкими ватными жгутиками.
- ✓ Защищай уши от ветра.
- ✓ Не допускай попадания в уши воды.



Береги зрение!

- ✓ Не смотри телевизор более часа в день.
- ✓ Находись от телевизора на расстоянии не менее 3 метров.
- ✓ Не читай лежа и при слабом освещении.
- ✓ При работе за письменным столом свет должен падать слева.



Гимнастика для

глаз

- Быстро поморгай, закрой глаза и посиди спокойно, медленно считая до 5.
- Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3.
- Открой глаза и, глядя вдаль, считай до 5.
- Посмотри на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом переведи взгляд вдаль на счет 1-6.
- В среднем темпе проделай 3-4 круговых движения глазами по часовой стрелке.
- Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль на счет 1-6.

Список

Интернет ресурсы:

литературы

1. Uslide.ru
2. Wikipedia.org
3. dar-baby.ru (Утренняя гимнастика. Комплекс «Бабочка»)

Литература:

1. К. Люцис «Азбука здоровья»
2. Анатомия человека. Детская иллюстрированная энциклопедия
3. В. Крутецкая: Правила успеваемости и режим дня школьника

