



Азбука здоровья



*г. Санкт-Петербург
ГБОУ школа №630
Составила
Козлова Ирина Ивановна
Учитель начальных
классов*



*Хорошо здоровым быть!
Просто, вкусно есть и пить,
Рано утром умываться,
В речке бурной искупаться,
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься,*



*И, болезней не боясь,
В теплом доме не таясь,
По земле гулять свободно
Красоте дивясь природной.
Вот тогда начнёте жить,
ЗдОрово - здоровым быть!*

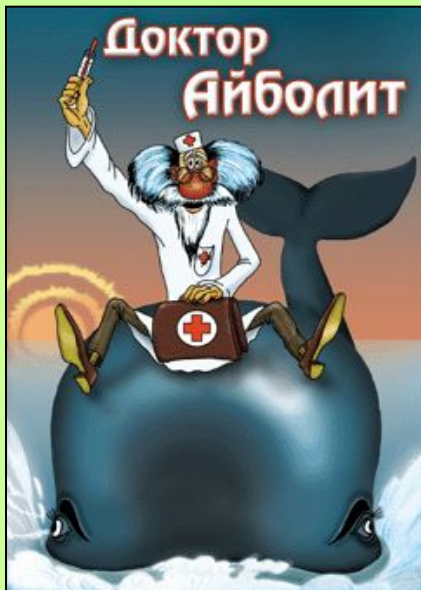


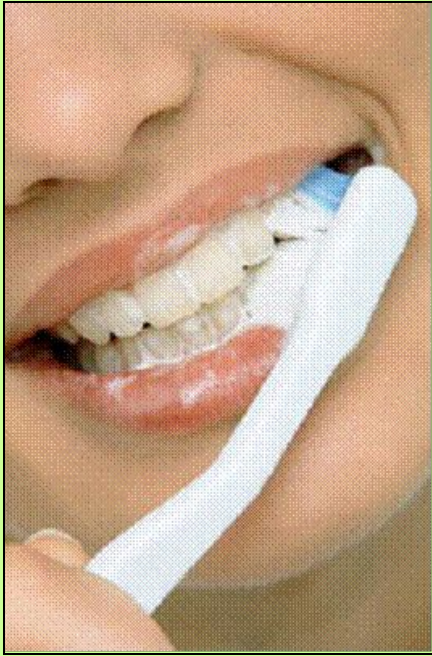
Правильный образ жизни:

- *Соблюдение навыков гигиены*
- *Правильный режим дня*
- *Полноценное питание*
- *Занятия спортом*



Гигиена - наука о здоровье!





*утром
после еды
вечером*



при необходимости

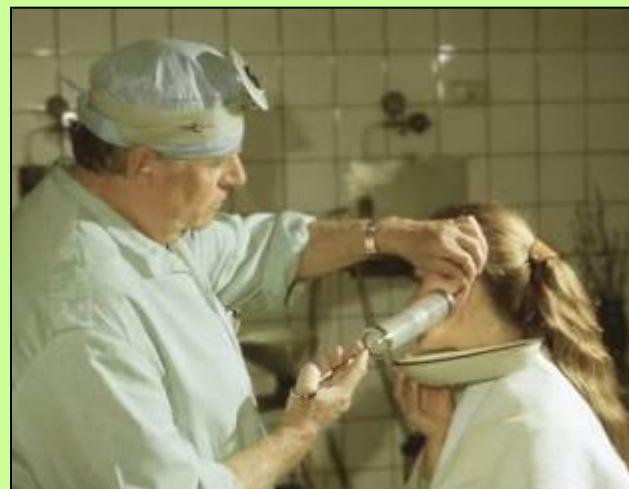
*Доктор, доктор,
Как нам быть:
Уши мыть?
Или не мыть?*

*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!



Очень важно соблюдать режим дня!

- Необходимо больше внимания уделять соблюдению режима дня. Это поможет сэкономить время, повысить жизненный тонус, успеваемость. Задумайся над организацией своего рабочего дня. Самое главное перестроиться и начать экономно расходовать резервы своего организма.



- Не переутомляйся умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся спортом и творчеством.



**Примерны
й режим
дня
школьника**

**: Подъём
7.30.**



**Утром зазвонил
будильник,**

Я в кровати не лежу!

**Если надо, маму с
папой**

**Сам пораньше
разбужу!**



Зарядка

7.30 – 7.40

Занимаюсь
я зарядкой,
По утрам,
по вечерам.
Со здоровьем всё
в порядке,
И того желаю Вам.
Головой вращаю
смело,
Поклонюсь Вам
до земли.
Дух здоровый,

Умывание 7.45



Снует зубная щетка,
Как по морю лодка,
Как по речке пароход
По зубам она идет,
Вверх и вниз, туда-
обратно.
Счистим мы налет и пятна.
Чтобы зубки не болели,

Умываемся с
утра
Мы водичкой,
как всегда.

Прохладною
водичкой
Умываем
личико.
Сони,
просыпайтесь,
Утру
улыбайтесь!



Завтрак 8.00

Съели завтрак,
попрощались,
Быстро в школу
собрались.
Здравствуй школа!
Здравствуй класс!
Ждёт учительница нас.



Дорога в школу 8.30 -8.45

Утром , по дороге в
школу,
Свежим воздухом
дышу,
Жду подружку я у
дома,
Вместе с ней теперь
иду.
Мы немного
поболтаем,
Ух ты, сколько
новостей!



Уроки 9.00 – 12.50



**Чтобы грамотнее
стать...
Надо книжки
почитать
И задачи все решить,
Чтоб пятёрку
получить!**

**За звонком звенит звонок,
Точно в срок идёт урок,
Нужно очень много знать,
Чтоб полезным в жизни
стать.**

**Свободное
время 13.00 –
15.00**



**До свиданья,
школьный дом!
Завтра снова мы
придём!**

Чтобы успеть пообедать,
сделать заданные на
дом уроки, помочь в
работе по дому,
почитать, погулять,
позаниматься
физическими
упражнениями или
любимым делом, нужно
уметь правильно

**Обед 15.00 –
15.20**



**Мы поели,
отдохнули,
Поработаем опять:
Из портфеля мы
достаем
Свой учебник и
тетрадь.**

**Уроки
15.30-16.00**

16.00 - 18.00

В магазин мы ходим
сами,

Пол в квартире
подметём.

Чтобы легче было маме,
мы ей во всём.



Свободное время

18.00-21.00



Ужин вкусный мы
съедем
Телевизор поглядим,
И с котёнком
поиграем,
Или книжку
почитаем.

21.00-21.20

Ждёт зубной порошок и
журчит водица:

«Не забудь, мой дружок,
перед сном умыться!»

Пусть приходит крепкий
сон.

свете нужен он.



Сон 22.00 - 7.30



**День прошёл, пора в
кровать,
Завтра рано мне
вставать!**

Правильное питание.



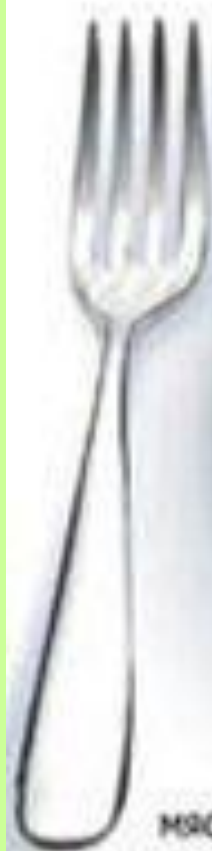
фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны

мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



Надо научиться правильно есть.



Не всякая еда полезна!



В кондитерских изделиях содержатся консерванты E100-E182, часто вызывают аллергию.



Загустители E400-E499 добавляют в кетчупы, кремы, майонезы. Они вызывают заболевания пищеварительной системы.



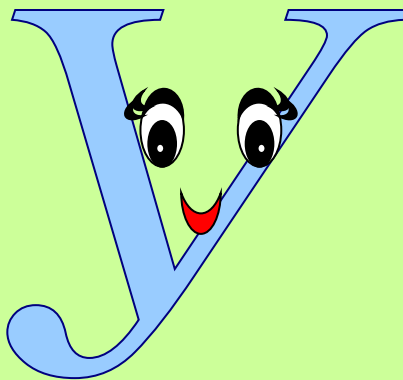
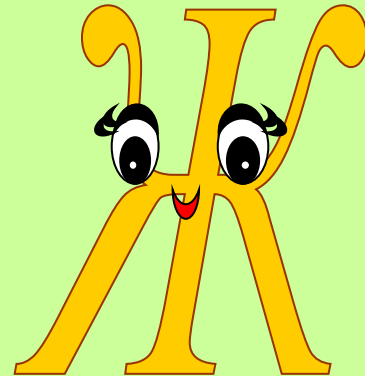
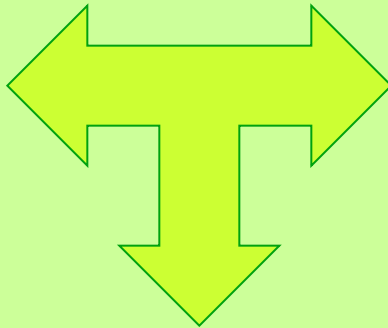
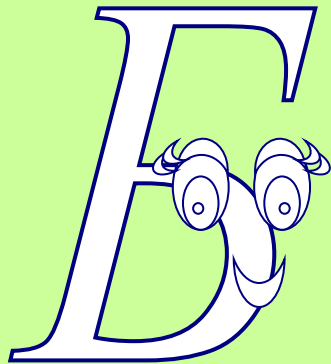
Консервант АСПАРТАМ содержится в жевательной резинке. При неумеренном употреблении может вызывать опухоль головного мозга.



***Кока-кола опасна для зубной эмали,
поджелудочной железы и печени.***



Питательные вещества



Белки



Жиры



Углеводы



Витамины



Каждый витамин имеет имя.



Для здоровья очень полезно
заниматься спортом.



***Так здорово плавать и
нырять!***



Спорт укрепляет наш организм.



***Заниматься спортом можно
везде – и во дворе, и на даче, и в
секции...***



Подведём итог, ответьте на вопросы:

- ***Что такое здоровый образ жизни?***
- ***Какие правила гигиены вы знаете?***
- ***Зачем надо соблюдать режим дня?***
- ***Что вредно употреблять в пищу?***
- ***Какие продукты полезны?***
- ***Зачем надо заниматься спортом?***
- ***Как не приобрести вредных привычек?***



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**