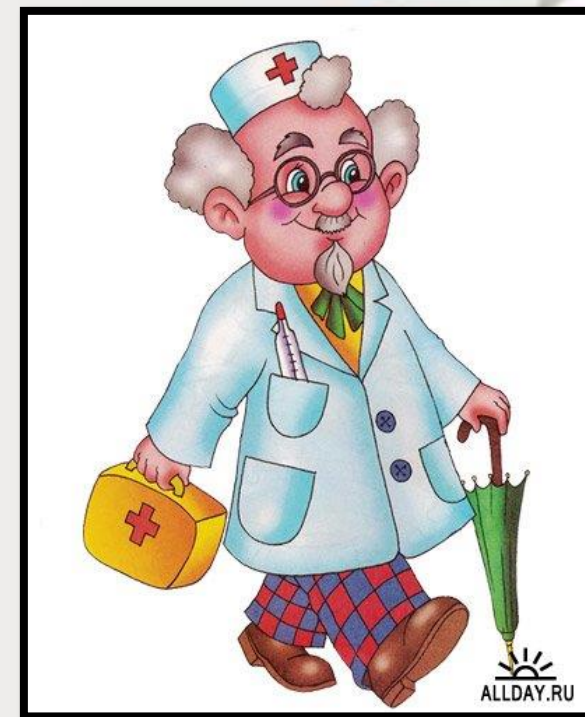


Будьте здоровы!



Береги платье снову, а здоровье - смолоду
Тот здоровья не знает, кто болен - не бывает
Болен – лечись, а здоров берегись
Забота о здоровье - лучшее лекарство
Здоровье сгубишь - новое не купишь
Смолоду закалиться – на весь век пригодится
Двигайся больше - проживешь дольше
После обеда полежи, после ужина походи
Здоров на еду, да хил на работу
Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест
Лук семь недугов лечит



Правила питания:

- *есть продукты, полезные для здоровья;*
- *есть в одно и тоже время;*
- *есть продукты в определенном порядке;*
- *есть не быстро и не очень медленно;*
- *каждый кусочек тщательно пережевывать;*
- *не объедаться;*
- *сладости есть только после обеда;*
- *после еды полоскать рот;*
- *употреблять больше фруктов, ягод и овощей*
- *источников витаминов.*



«Вкусная викторина»

1. Какой из этих продуктов не делают из молока?

- сыр;
- творог;
- хлеб;
- сметана.

2. Говядина – это мясо:

- коровы;
- баранина;
- курицы;
- свиньи.

3. Из какого растения пекут белый хлеб?

- картофель;
- пшеница;
- авокадо;
- крапива.



4. Главный источник витаминов – это:

- **мясо;**
- **фрукты;**
- **рыба;**
- **напитки.**

5. Он бывает апельсиновый, яблочный, желудочный:

- **суп;**
- **сок;**
- **компот;**
- **кисель.**

6. Как называется полезное блюдо из овощей и само растение, листья которого употребляют в пищу?

- **винегрет;**
- **укроп;**
- **петрушка;**
- **салат.**



7. Приготовление какого блюда не обходится без свеклы?

- борщ;
- рассольник;
- винегрет;
- котлета.

8. Какого витамина много в черной смородине?

- А;
- В;
- С;
- D.

9. Что называют очень полезным «растительным мясом»?

- фрукты;
- ягоды;
- рыбу;
- грибы.



10. Каким словом называют и фрукт, и часть глаза?

- груша;
- яблоко;
- авокадо;
- мандарин.

11. Какое слово обозначает и оружие, и очень полезный овощ?

- меч;
- лук;
- кортик;
- кинза.

12. Чем вытирает губы после еды культурный человек?

- рукавом;
- ладонью;
- скатертью;
- салфеткой.



13. Какое из этих названий не обозначает пирожное?

- **безе;**
- **наполеон;**
- **эклер;**
- **бультерьер.**

14. Что из перечисленного обозначает лекарственное растение?

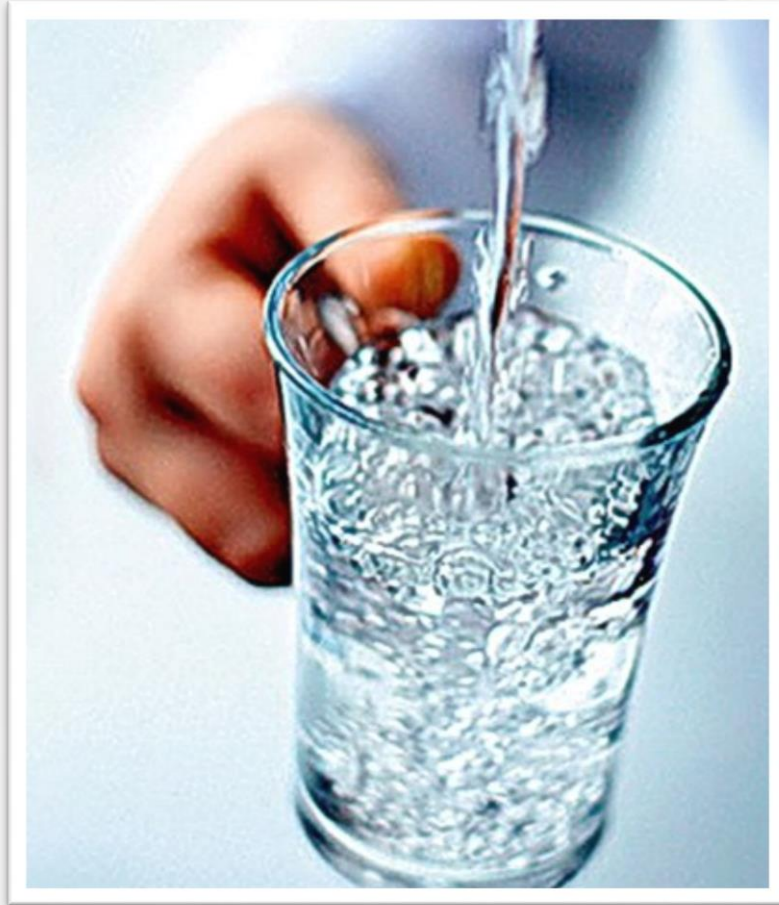
- **царапчик;**
- **коготок;**
- **ноготок;**
- **пальчик.**

15. Что надо обязательно сделать перед сном?

- **поиграть на компьютере;**
- **почистить зубы;**
- **сделать зарядку;**
- **посмотреть фильм.**



***Я – вода, вода водица,
Приглашаю всех умыться,
Чтобы глазки заблестели,
Чтобы щечки заалели...
Зубы вами почистить нужно,
В руку щеточку возьмем,
Зубной пасты нанесем.
И за дело взялись смело,
Зубы чистим мы умело.***



***Сверху вниз и справа влево,
Снизу вверх и снова влево.
Их снаружи, изнутри
Ты старательно потри.
Чтоб не мучиться с зубами,
Щетку водим мы кругами.
Зубы чистим осторожно,
Ведь поранить десны можно.***



***А потом что? А потом –
Зубы мы ополоснем.
Много грязи вокруг нас,
И она в недобрый час
Нам приносит вред, болезни.
Но я дам совет полезный.
Мой совет совсем не сложный –
С грязью будьте осторожны!***



**Что такое гигиена?
Знают кошки и гуена,
Бурый мишка, мишка белый,
Еж, собака и пчела,
Что всегда не грех помыться,
Вымыть лапы и копытца,
Ну а после можно смело
Братся за любое дело.**



ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтоб всегда здоровым быть, не болеть и не грустить,
Правила ты почитай, гигиену соблюдай!



Чисти зубы 2 раза в день!



Руки мой перед едой!



Регулярно проветривай
свою комнату!



Следи за чистой своей
комнатой!



Одевайся по погоде!



При чихании закрывай рот
носовым платком!



Пользуйся только
индивидуальной посудой!



Мой фрукты и овощи
перед едой!



Не трогай бродячих
животных на улице!

www.pochemu4ka.ru

*Кто зубы не чистит, не моется мылом,
Тот вырасти может болезненным, хилым.
Дружат с грязнулями только грязнули,
Которые сами в грязи утонули.
Из них вырастают противные бяки,
За ними гоняются злые собаки.
Грязнули боятся воды и простуд,
А иногда вообще не растут.*







«Зубная викторина»

1. Впервые зубная щетка появилась в странах Европы в XVII столетии, и ее тогда называли:

- **зубной веер;**
- **зубной веник;**
- **зубочистка.**

2. Самым распространенными считаются щетки:

- **из свиной щетины;**
- **из капрона;**
- **из нейлона;**

3. Начинать чистку зубов следует:

- **с передних зубов;**
- **с внутренней поверхности зубов;**
- **с боковых зубов.**



4. Сколько минут нужно чистить зубы?

- 1 минуту;
- 2-3 минуты;
- 5 минут.



5. Как правильно хранить зубную щетку?

- внутри специального футляра;
- в стакане вверх головкой;
- в стакане вниз головкой.

6. Как часто нужно менять зубную щетку?

- раз в год;
- раз в полгода;
- через каждые 3 месяца.

7. В нашей стране от заболевания кариесом страдают почти:

- 100 % населения;
- 30% населения;
- 50 % населения.



**Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.**





Правила закаливания



1. Прежде чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин, насморка и т.д.

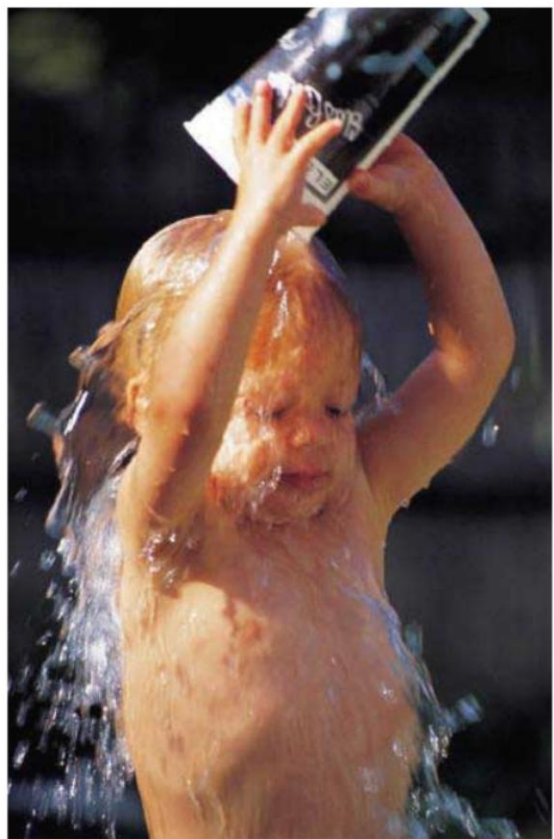
2. Закаливание должно быть постепенным, то есть температуру воды, например, снижаете на 1 С каждые два дня, а не сразу на несколько градусов.

3. Закаливаться надо систематически, не пропуская ни одного дня. Если пропустишь, возвратись к предыдущей температуре.



4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности, ведь одному может быть полезен прохладный душ, а другому – более теплый.

5. Надо выбрать основное средство закаливания: душ, обтирание, купание, солнечные ванны или хождение босиком.



***Занимайся волейболом,
Греблей, плаванием, футболом.
Змеев пестрых запускай,
На коньках зимой гоняй.
Езди на велосипеде
И всегда стремись к победе,
Сильным будь на радость всем –
Славный, удалой спортсмен.***

***Е. Багрян.
Славный маленький спортсмен.***



*Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад,
Тебе не страшен дождик
Не страшен снегопад.*



*Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.*



*Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке,
А летом – загорелый –
Купаешься в реке.*



***Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом,
Ты вырастешь здоровым!
Ты будешь силачом!***

***С. Островский.
Будьте здоровы!***



Спасибо за внимание!!!

