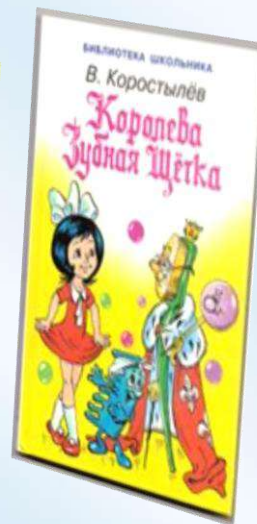


Урок здоровья

« У здоровья есть враги, дружбу с ними не води! »



Здоровье

Физические упражнения



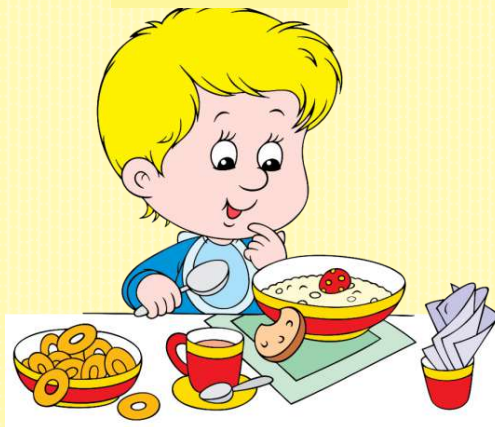
Гигиена



Труд и отдых



Питание



Режим дня



Правила личной гигиены



Чистим зубы два раза в день.

Процедуру чистки зубов можно превратить в веселую игру. Пропищи, как мышка, когда чистишь передние зубки, или зарычи, как лев, когда чистишь задние. Зубы нужно чистить, чтобы они были здоровыми. А иначе как же ты будешь грызть свои любимые орешки и печенье?



Моем руки перед едой.

Мытье рук может казаться скучной обязанностью, пока ты не поймешь всю важность этого правила личной гигиены.

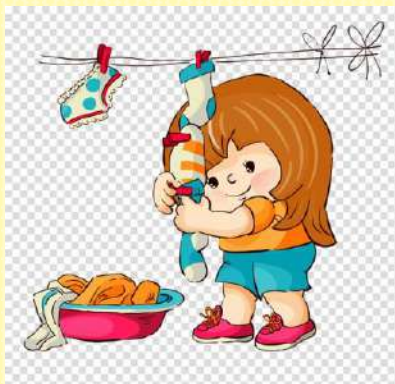
Микробы – это маленькие невидимые жучки, от которых можно заболеть. Поиграй в игру «блестки». Натри блеском руки и увидишь, как передаются микробы: блестки будут оставаться на всем, к чему ты прикасаешься. Потом отмой руки, чтобы «невидимый блеск» больше не распространялся на окружающие предметы и людей. Особенно важно мыть руки перед едой и после туалета.



Используем салфетки

Дети вытирают грязные руки обо все подряд и утирают сопливые носики рукавом. Справиться с этим поможет привычка всегда иметь под рукой упаковку бумажных платочков. Мягкими платочками намного приятнее вытереть носик. Очень полезно будет усвоить это правило личной гигиены для школьников. Пусть в привычку войдет всегда носить в своей школьной сумке пачку бумажных платочков.

Привычка вытирать нос и чихать в одноразовый бумажный платочек поможет не заразить друзей, любимых родителей, братьев и сестер.



Меняем белье каждый день.

Это ведь так естественно для любого человека — менять белье каждый день. К этому приучили нас наши родители. Очень важно соблюдать это правило личной гигиены. Ты можешь сам выбирать себе белье. Ведь проще ухаживать за вещами, которые тебе нравятся. Относи свои ношенные вещи в корзину с грязным бельем. Важно, если ты сам будешь стирать свои вещи, — это позволит тебе лучше усвоить правила личной гигиены.



Регулярно принимаем ванну и душ.

Принимать ванну и мыться в душе не только важное правило личной гигиены, — это еще приятно и весело! Преврати купание в веселую игру: принимай ванну вместе со своими любимыми «водоплавающими» игрушками. Добавь в воду пену для ванн со своим любимым ароматом и можешь весело играть, вспенивая мыльную воду и пуская мыльные пузыри. Пусть купание превратится в праздник каждый вечер!



Регулярно подстригаем ногти.

Маленькие дети часто грызут ногти. А ведь под ногтями скапливается множество вредных бактерий. Очень важно регулярно подстригать ногти.

Первая зубная щетка



История зубной щетки:

Было это давным-давно. Однажды утром в пещере проснулся человек с неприятным вкусом во рту. Он взял прутик, пожевал его конец и начал чистить зубы. Такой была самая первая зубная щетка. Потом щетки были в виде палочек из мягкого дерева. Зубной пасты раньше не было, и люди чистили зубы золой и углем от костра, а потом полоскали рот водой.



Мы чистим, чистим зубы
И весело живем.
А тем, кто их не чистит,
Мы песенку поем:
Эй, давай не зевай,
О зубах не забывай,
Снизу-вверх, сверху-вниз
Чистить зубы не ленись.

Е. Долгих



Зубная щетка, которой мы сейчас чистим зубы, появилась совсем недавно. Но люди придумывают все новые и новые зубные щетки.

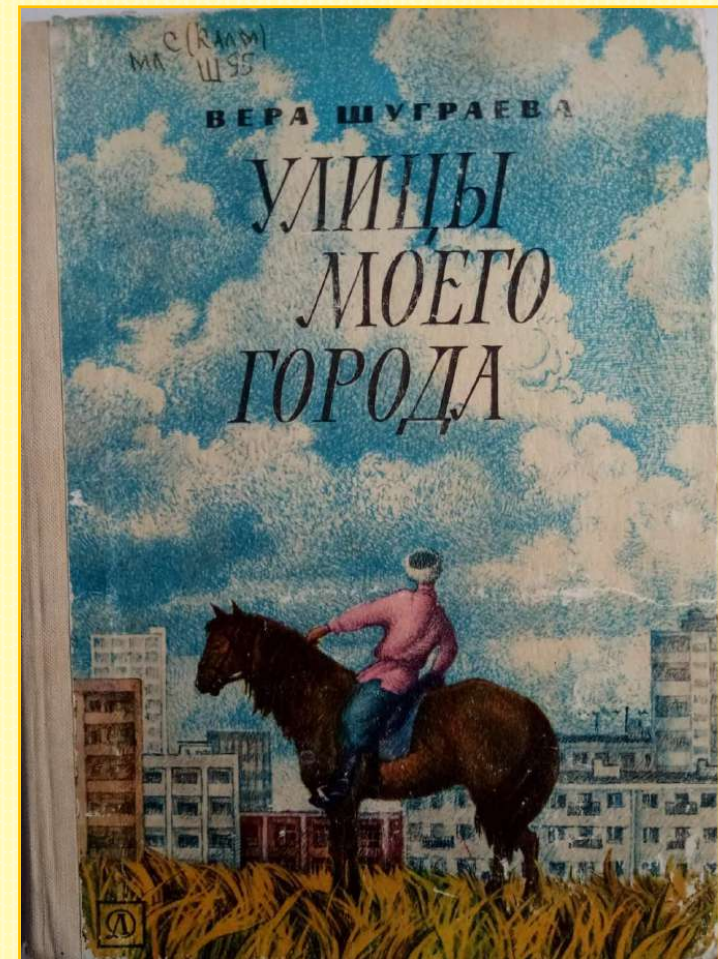


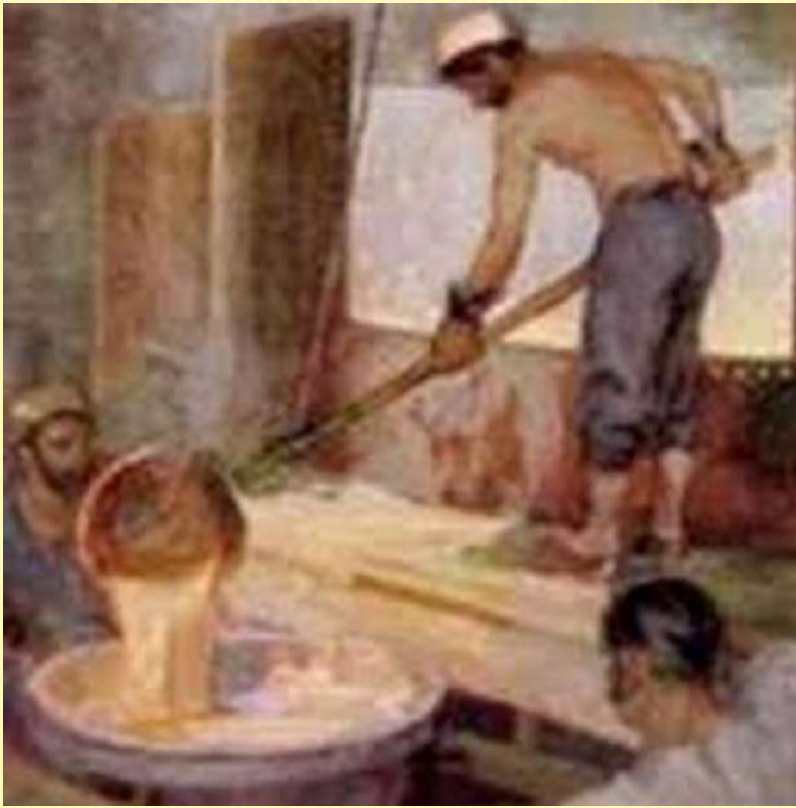
А как вы думаете, чем еще можно почистить зубы, кроме зубной щетки? Оказывается, почистить зубы без щетки можно яблоком, только не сладким. Когда мы жуём яблоко, зубы очищаются.

Грязнуля

Заалееет роса –
Открывает день
Глаза.
Открывает день
Глаза –
Раздаются голоса.
Это наш
Любимый город
Спозаранку,
Как всегда,
Вечно бодр
И вечно молод,
Начинает
День труда!
Поливальные машины
Пыль дорожную смывают,
Те усатые машины
Все ребята наши знают.
И умытые цветы
Улыбаются ребятам...

Эй, Бембя, а что же ты
Вечно ходишь неопрятным?
Город чист,
А ты – неряха,
Мчишь,
С котом вперегонки...
Не застёгнута
Рубаха,
Не завязаны
Шнурки...
Ты и впрямь
Такой чумазый,
Что недаром говорят:
- Этот мальчик безобразный
Портит города наряд!..





Раньше мыла не было, и люди мылись мукой, глиной. А потом стали делать мыло из козьего, бараньего жира и добавляли золу.

Раньше мыло стоило очень дорого, поэтому его могли купить только богатые люди. Бедные люди стирали и мылись щелоком. Что такое щелок? Брели древесную золу, заливали её кипятком и ставили в печку. Потом доставали и мылись, так же стирали белье. Туалетное мыло называют еще умывальным мылом.



Мыло душистое, белое, мылкое

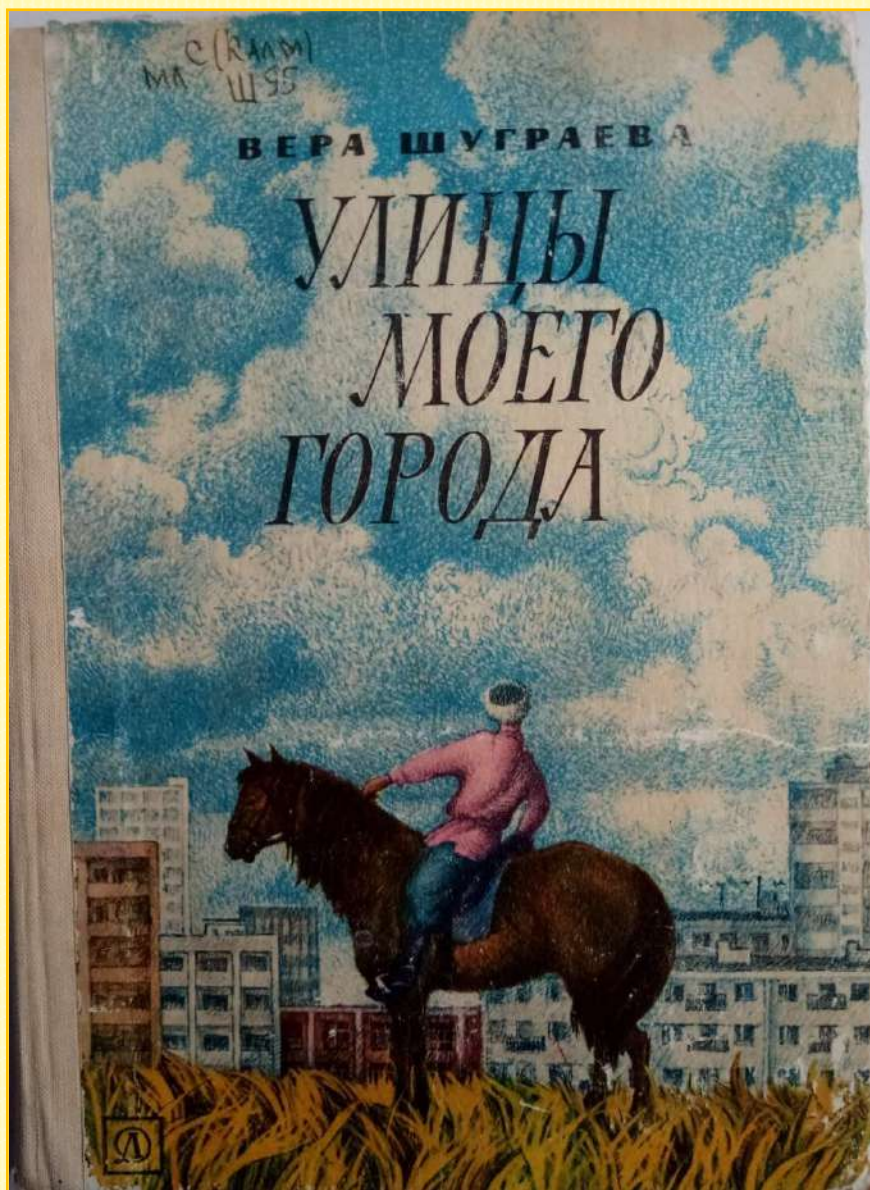
Мыло душистое, белое, мылкое
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:
Ты бы, грязнуля, вспомнил про мыло-
Мыло тебя наконец бы отмыло!

Тут и мыло подскочило
И вцепилось в волосы,
И юлило, и мылило,
И кусало, как оса.

К. Чуковский

Сейчас мыло делают из таких веществ, как жир, масло, ароматические вещества, чтобы мыло вкусно пахло.





В воскресенье

Еле-еле
В воскресенье
Где-то в десять
Встал Арса,
Не спеша,
Без настроенья,
Умывался
Полчаса.
Не спеша
За стол присел.
С неохотой
Грушу съел.
С неохотою,
Лениво
Поглядел Арса в окно,
С неохотою подумал,
Не пойти ль ему в кино.
Передумал
И опять
С неохотой
Лёг в кровать.
Книжку взял.
Раскрыл.
Зевнул.
И – с охотой –
Вновь
Уснул!..



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА



Профилактика коронавируса



Избегайте контактов
с заболевшими



Пользуйтесь
защитной
маской



Мойте руки после
посещения
общественных мест
и перед приемом пищи



Высыпайтесь



Проветривайте
комнату



Занимайтесь
физкультурой



МАМ.РУ - общенациональная информационная компания

**Помните, микробы есть везде.
Мойте руки регулярно!**



Примерно 1000 лет назад одному человеку пришло в голову соединить два ножа с помощью гвоздика, а ручки их загнуть кольцами – вот и получились ножницы. Ножницы изготавливали из железа и серебра, красиво украшали.



У ножниц появились свои специалисты – одни предназначались для парикмахеров, другие – для врачей и т.д. Сегодня есть ножницы, с помощью которых стригут кусты на газонах, разделявают птицу, раскраивают ткани, прорезают петли, разрезают торты.





Древние люди, впервые увидев своё отражение в луже, озере, перепугались не на шутку. Но вскоре, поборов первобытный страх, начали любоваться своим отражением в воде. Первые зеркала они делали из плоских камней или пластин металла, отполировав их до блеска. Зеркало появилось в 1278 году. В России зеркала долго считались как заморская блажь. Держать их у себя дома считалось грехом. При Петре I отношение к зеркалам на Руси изменилось, и была построена первая фабрика по производству зеркал.

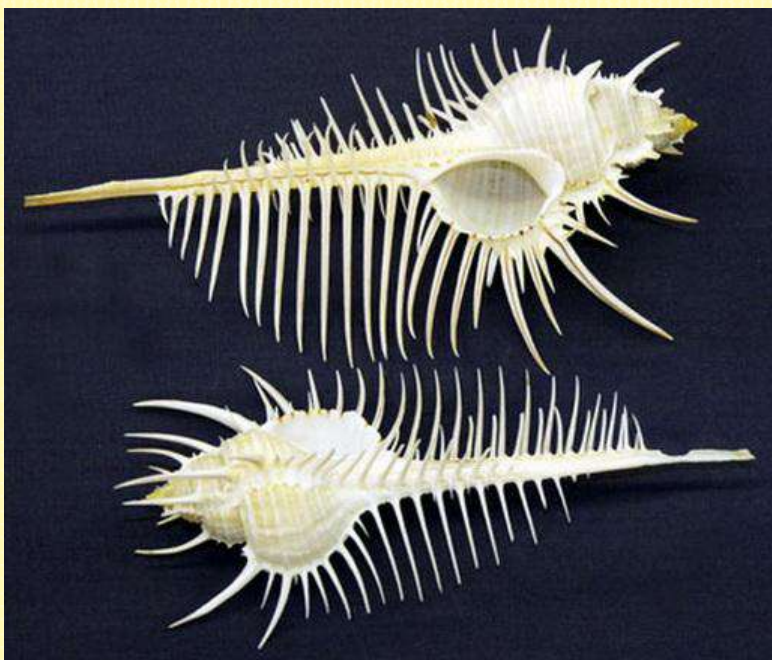


«Сказка о мёртвой царевне и о семи богатырях»

... Свойство зеркальце имело:
Говорить оно умело.
С ним одним она была
Добродушна, весела,
С ним приветливо шутила
И, красуясь, говорила:
«Свет мой, зеркальце! скажи
Да всю правду доложи:
Я ль на свете всех милее,
Всех румяней и белее?»
И ей зеркальце в ответ:
«Ты, конечно, спору нет;
Ты, царица, всех милее,
Всех румяней и белее».
И царица хохотать,
И плечами пожимать,
И подмигивать глазами,
И прищелкивать перстами,
И вертеться подбочась,
Гордо в зеркальце глядась...

А. С. Пушкин





Сейчас часто можно услышать о красоте длинных, шелковистых, сияющих волос. Этот канон красоты мог бы и не появиться, если бы наши древние предки не придумали бы такого простого необходимого предмета, как расческа. Первой расческой являлся рыбий скелет. Когда же была сделана первая расческа неизвестно, но один из самых древних гребней был найден при раскопках на территории Древнего Рима. Он был сделан из широкой кости животного с вырезанными зубчиками (зубчики располагались на расстоянии 0,2 см друг от друга).



Позже расчески делали из кораллов, черепашьего панциря, слоновой кости, рогов различных животных и дерева. Со временем расчески и гребни стали предметом гордости состоятельных людей. Их изготавливали из драгоценных металлов и украшали самоцветами.



Слово "мочалка" исконно русское, и толковый словарь дает следующее определение: «Мочалка» - пучок мочала или каких-либо других волокон, удаления грязи с кожи . Однако надо сказать, что это изобретение французских парфюмеров, которые более 200 лет назад нашли ответ на интересующий их вопрос: чем мыться? А до этого чем только не пользовался человек, чтобы соскрести прилипшую к телу грязь. 4000 лет назад бедные люди мылись золой и речным песком, а богачи использовали деревянные или бронзовые лопатки. Привычный нам поролон изобрели в 1930-е годы и сразу стали делать из него губки. Однако пользы от такой мочалки практически никакой. Она дает обильную пену, но с грязью справляется очень плохо - только скользит по коже. Так что самая лучшая мочалка - натуральная, сделанная из естественного сырья(растений , деревьев).

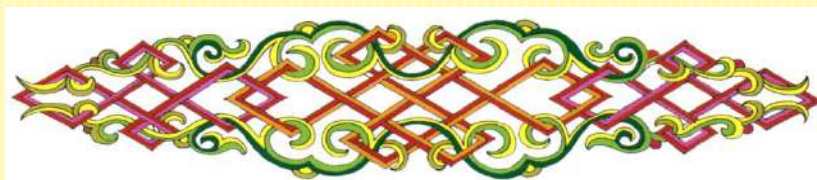
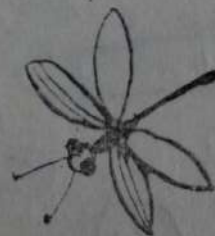
ВУКЛОЛ
МН К 903
237429

НУУРА ВЛАДИМИР



МАРТМХА КҮҮКН

Өрүн болһн Герел
Өкәр һаран уһана.
Герел күүкн халхан
Герл һартл, арчна.
Хамран уһахан мартна,
Хамр киртә болна.





Полотенца появились много лет назад. О них есть упоминания в Библии и народных сказаниях любого народа.

Славяне называли полотенце ручником или утиральником и широко использовали их для декорирования помещений. Для свадебного обряда готовились особенно нарядные полотенца. По традиции, каждая девушка должна была приготовить к свадьбе от 30 до 100 полотенец.



С мокрыми водиться
Можно у водицы,
А в других местах, друзья,
Мокрым быть никак нельзя.
И для вытирания
После умывания
Замечательное средство
Есть, и это — полотенце!

С. Прилуцкий



Литературная викторина

1. В какой сказке Чуковского мальчик не хотел умываться и грязнулею остался?
(«Мойдодыр»)



2. От какой нерадивой хозяйки убежала вся посуда и почему? (Федора)



3. Какого героя из сказки «Золотой ключик», Мальвина заставляла мыть руки и чистить зубы? (Буратино. А. Толстой «Золотой ключик, или Приключения Буратино»).



4. Как прозвали девочку из стихотворения А. Барто с грязными руками, грязными ногами, лицом, утверждавшую, что это она так загорела? (Чумазая. А. Барто «Девочка чумазая»)



5. Как звали злую волшебницу, которая боялась воды и не умывалась 500 лет. Из какого она произведения? (Бастинда. А. Волков «Волшебник Изумрудного города»)



6. У какого героя Б. Заходера жутко разболелись зубы, потому что он их никогда не чистил? (Крокодил. Б. Заходер «Ма-тари-кари»)



Игра « Полезно-Вредно »

1. Читать лёжа (*вредно*)
2. Смотреть на яркий свет (*вредно*)
3. Умываться по утрам (*полезно*)
4. Употреблять в пищу морковь, петрушку (*полезно*)
5. Заниматься физкультурой (*полезно*)
6. Сидеть целый день в интернете (*вредно*)
7. Есть чипсы (*вредно*)
8. Соблюдать режим дня (*полезно*)



Загадки о режиме дня

1. Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай... (режим)
2. Утром в семь звенит настырно наш веселый друг... (будильник)
3. На зарядку встала вся наша дружная... (семья)
4. Режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным... (душем)
5. После душа и зарядки ждет меня горячий... (завтрак)
6. Всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам... (Мойдодыра)
7. После обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе... (поиграть)
8. После ужина веселье – в руки мы берем гантели, спортом занимаемся, друг другу... (улыбаемся)
9. Смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно... (пора)





Пословицы

Чистота – залог здоровья

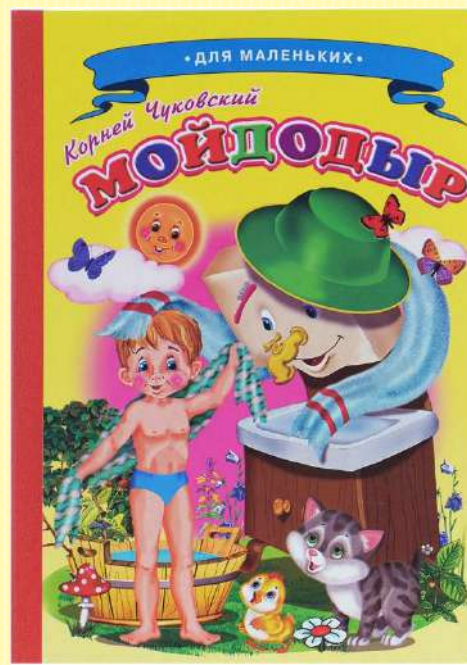
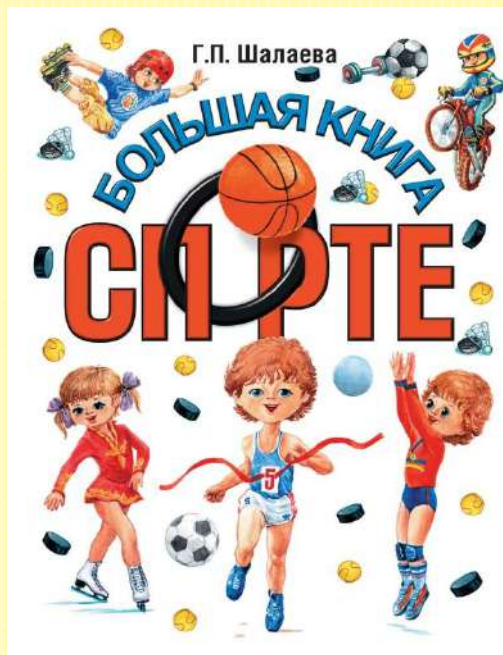
Здоровье в порядке – спасибо зарядке

Если хочешь быть здоров – закаляйся

В здоровом теле – здоровый дух

Кто аккуратен – тот людям приятен

Чистота – лучшая красота



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

