

Азбука здоровья

Интерактивная игра



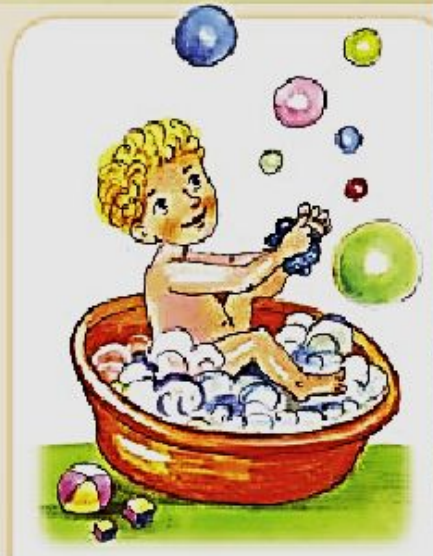
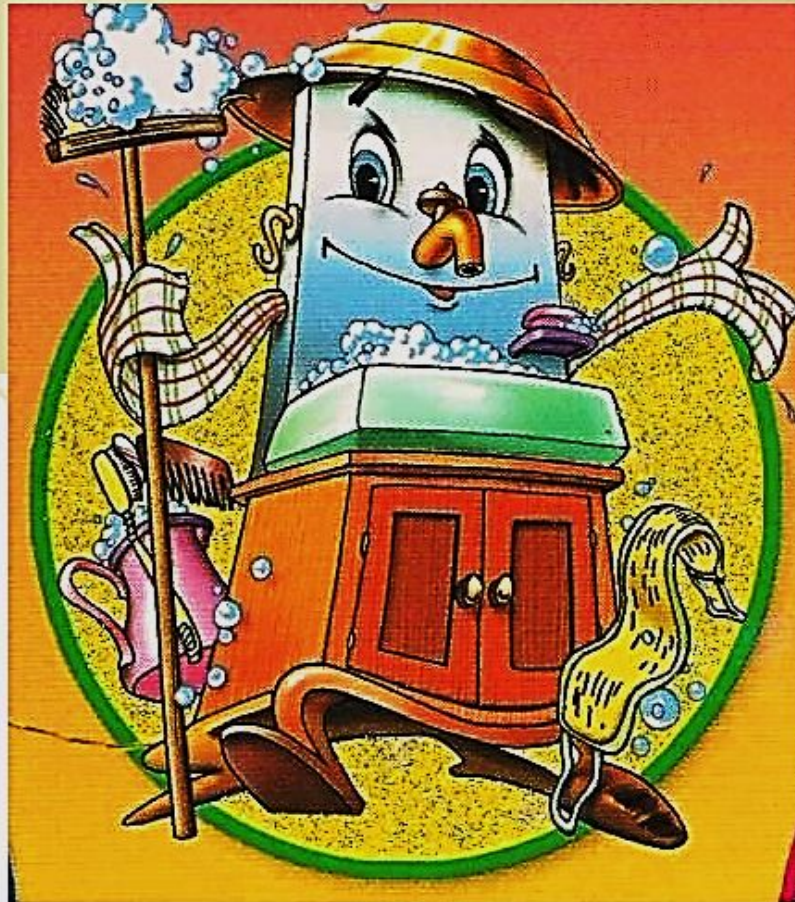
Сергей Волков

Азбука

здоровья



В гостях у Мойдодыра



Чему учил нас
Мойдодыр?

С каких процедур
мы начинаем
утро?


Назовите
предметы личной
гигиены?

Отгадай загадки


Проверь себя – нажми на звёздочку

**Костяная спинка
Жесткая щетинка.
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.**

**Лег в карман и караюлю –
Реву, плаксу и грязнулю,
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос.**



**Я увидел свой портрет,
Отошел – портрета нет.**



**Вытираю я, стараюсь,
После бани паренька.
Все намокло, все
измялось,
Нет сухого уголка.**

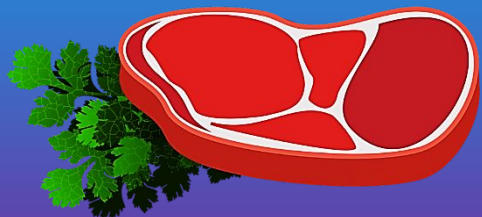
**Резинка – Акулинка
Пошла гулять по спинке,
А пока она гуляла
Спинка розовая стала.**

**Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я,
Дело ясное вполне –
Пусть отмоет руки мне**

**Мы ей пользуемся часто,
Хоть она как волк,
зубаста,
Ей не хочется кусать,
Ей бы зубки почесать.**

Чтоб здоровым оставаться - нужно правильно питаться!

Сложи полезные продукты в корзину, нажав на картинку





10 правил питания



1 правило

Ешь в одно и то же время
не менее 4-х раз в день



3 правило

Ешь пищу, полезную
для здоровья



2 правило

Мой руки перед едой



4 правило

Ешь из чистой посуды



5 правило

Ешь не спеша



6 правило

Старательно
пережевывай пищу



7 правило

Не пей сырой воды



8 правило

Не пробуй на вкус
незнакомые растения,
ягоды



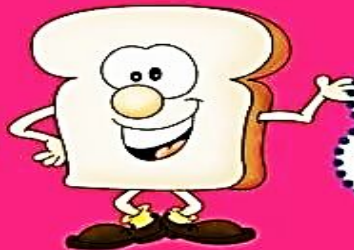
9 правило

Не ешь пищу, которая
потеряла свой цвет,
вкус запах

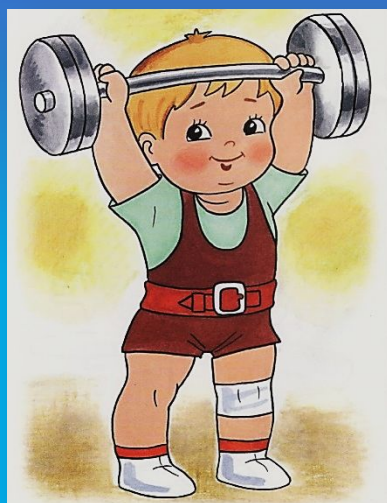


10 правило

После еды мой рот



Спорт – залог здоровья



**Назови виды
спорта**



Моё тело

МОЗГ

Это командный центр твоего тела. Он руководит всеми действиями, которые выполняешь.

печень

Работает как химическая лаборатория. В ней хранятся белок, жир, глюкоза и витамин. Это также лаборатория по переработке вредных элементов в безвредные.

почки

Очищают кровь и удаляют из организма вредные вещества.

мочевой пузырь

Когда в нём соберётся много мочи, тогда тебе хочется в туалет.

КОСТИ

Когда ты растёшь, мелкие кости склеиваются, превращаясь в большие. У новорожденного 300 костей, а у взрослого только 206.

легкие

Мы дышим благодаря лёгким.

сердце

Оно работает как насос - отвечает за движение крови во всех частях тела.

желудок

Это место, куда идёт всё, что ты ешь. Здесь еда переваривается.

тонкая кишка

Выбирает из пищи полезные вещества и передаёт в кровь.

толстая кишка

Перерабатывает остатки еды в кал.

мышцы

Когда они работают, то производят тепло. Вот почему тебе тепло, когда бегаешь!

ухо

В твоём ухе есть такая часть, которая называется улитка.

НОС

Через обоняние можно распознать несколько тысяч различных запахов.

локоть

Очень болезно, когда ударился локтем, из-за того, что в нём проходит нерв. Будь осторожен!

нога

В ноге находится самая длинная кость в вашем теле - бедренная кость.

стопа

Благодаря стопам можно сохранять равновесие и передвигаться.

глаз

Цвет глаз наследуется от родителей или бабушек и дедушек. Он может быть коричневым, синим, серым и зеленым.

язык

С его помощью мы различаем различные вкусы. Основными являются: сладкий, соленый, кислый и горький.

предплечье

Это часть руки от локтя до лопы.

рука

Кисть руки состоит из 27 костей!

колени

Благодаря нему можно согнуть и выпрямить ногу. Его правильная работа очень важна при занятии спортом.

Загадки Айболита



Чтобы знать про дважды два, нам нужна всем...

Если б не было его, не сказал бы ничего.

Щиплет Дедушка Мороз, ребятишек всех за...

Назовите орган слуха – скажем дружно, это...

В щель пролезешь без забот, если втянешь свой...

Они ходить нам помогают, их туфли часто наряжают...

Вот загадка, милый друг, легкая, послушай, ею ложку я беру, кашу кушать буду.

Я братишку пожалею, обниму его за...

Ваш друг ест много сладкого и совсем не чистит зубы. Что нужно ему посоветовать?

**Щёлкни на облачко -
появится картинка**



Как бы вы поступили, если бы увидели, что ваш товарищ ест снег, облизывает сосульку?

Заморочки из бочки

Вы пошли вместе с родителями в лес собирать ягоды и грибы. Можно в лесу все пробовать, что вы увидите?

