

Режим дня



Регулярные физические нагрузки

Движение - Жизнь!!



Прыгала я, бегала,
Резвилась и скакала.
А немного подросла,
Чемпионкой стала.
Много ела и спала,
Вдруг на шейпинг я пошла.
И теперь я поняла,
Что здоровье обрела.

Физкультурная минутка



Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились, ну-ка, ну-ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.
(Наклоны вперед и назад.)
Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче,
Чтоб писать, читать, считать
И совсем не уставать.
(Рывки руками перед грудью.)
Голова устала тоже.
Так давайте ей поможем!
Вправо-влево, раз и два.
Думай, думай, голова.
(Вращение головой.)
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.
(дети садятся за парты.)

Личная гигиена

Средства личной гигиены

гигиена



жилища



личная гигиена

гигиена



кожи

гигиена



питания

гигиена



Воды

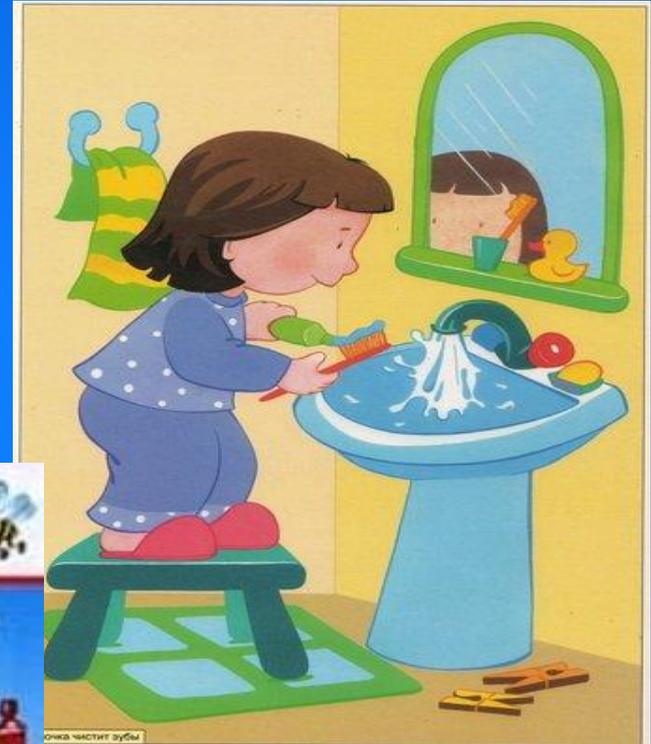
гигиена



одежды

Личная гигиена

*Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым
Трубочистам -
Стыд и срам!
Стыд и срам!*



Закаливание



"Как не стыдно человеку
Чуть чего бежать в аптеку!
Ты прими хоть сто пилюль,
Все равно здоровья - нуль!

Зато у матушки-природы
Полным-полно других даров.

Прими леса, поля и воды,
И гор хребты, и неба своды -
И ты практически здоров!"

Ю.С. Энтин

Способы закаливания

- Обтирание
- Обливание
- Воздушные ванны
- Солнечные ванны
- Купание в открытых водоемах
- Босохождение
- Моржевание

Отказ от вредных привычек



Бутан
Жидкость для зажигалок



Никотин
Инсектицид. Средство от насекомых



Метан
 CH_4

Стеариновая кислота
Воск для свечей



Мышьяк
Яды



Уксусная кислота



Толуол
Технический растворитель

Гексамин
Жидкость для розжига



Кадмий
Батареи

Аммиак
Туалетный очиститель



Метанол
Ракетное топливо



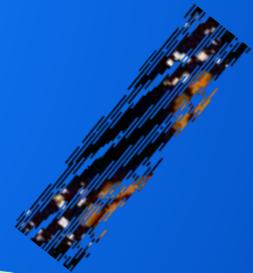
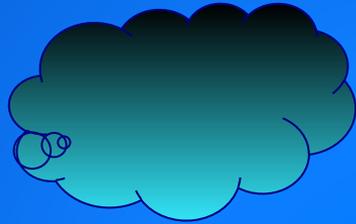
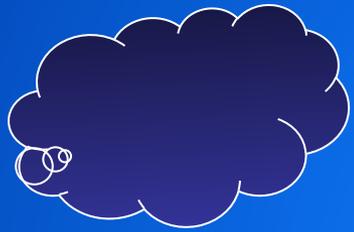
Угарный газ



Краска
Входит в состав бумаги



Положительные эмоции



Литература

1. Максимова Т.Н. Поурочные разработки по основам безопасности жизнедеятельности: 2 класс. – М.: “ВАКО”, 2011.
2. Целоусова Т.Ю., Максимова Т.В. Поурочные разработки по курсу Окружающий мир. 3 класс. – М.: “ВАКО”, 2005.
3. <http://prezentacii.com/biologiya/1510-rastem-zdorovymi-zdorovyy-o-braz.html>
4. <http://beauty-in-health.net/stihi/stihi-o-zdorove-dlya-detej/>
5. <http://prezentacii.com/medicina/3438-zakalivanie-organizma.html>



Будь
здоров ...!