

***Veselība. Medikamenti.  
Smaidīsim!***

2. Klase Sociālās zinības

# Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

*Всем известно и понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать.  
Как здоровым стать.*





**ЛИЧНАЯ  
ГИГИЕНА**



**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ**



**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ**

**РЕЖИМ ДНЯ**



**ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**



**ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



# Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке».



Я люблю семь правил ЗОЖ  
Ведь без них не проживешь!  
Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.  
Вы не ешьте мясо в тесте,  
Будет талия на месте.  
Долго, долго, долго спал-  
Это недугов сигнал.  
Закаляйтесь, упражняйтесь  
И хондре не поддавайтесь.  
Спорт и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
И болезней я не знаю.



▣ **Быть здоровым - значит быть физически и духовно полноценным человеком.**

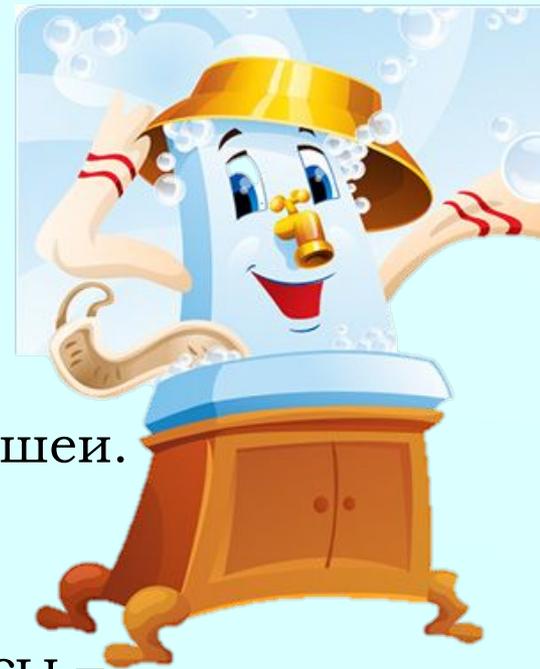


▣ **Здоровье –это одна из самых главных ценностей человека, источник радости.**

# О личной гигиене и чистоте жилища

## *Правила Мойдодыра:*

- ❑ Постоянно следи за чистотой своего лица, рук, шеи.
- ❑ Утром и вечером умывайся, чисти зубы.
- ❑ Всегда перед едой мой руки.
- ❑ Следи за своими волосами. Растрёпанные волосы – признак неряшлевости.
- ❑ Содержи в порядке ногти.
- ❑ Всегда пользуйся носовым платком.
- ❑ Утром делай зарядку, проветривай в течении дня комнату.



# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



# COVID-19

## «Как мне не заболеть?»

- не забывать мыть руки водой с мылом не меньше 20 секунд - перед едой, после посещения туалета, вернувшись с улицы, поиграв с питомцем
  - чихать и кашлять в сгиб локтя или, ещё лучше, в одноразовый бумажный платочек, который сразу после использования нужно выбросить
  - постараться не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта
  - держаться на расстоянии не меньше 1 метра от чихающих и кашляющих людей
- 
- временно не собираться с друзьями на прогулку или в кино и по возможности оставаться дома



Организация  
Объединённых Наций по  
вопросам образования,  
науки и культуры



Институт ЮНЕСКО  
по информационным  
технологиям  
в образовании



ЮНЭЙДС

# «Как стать здоровым и сильным»

- Как-то древние греки высекли на камне: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!»
- А для того, чтобы развить и укрепить своё тело, есть три верных средства: зарядка, спорт и работа на свежем воздухе.



## «Подумай о закаливании!»

«Если хочешь быть здоров – закаляйся».

Закаливание проводится с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливать свой организм нужно постепенно, но настойчиво. При этом укрепляется не только здоровье, но и сила воли.

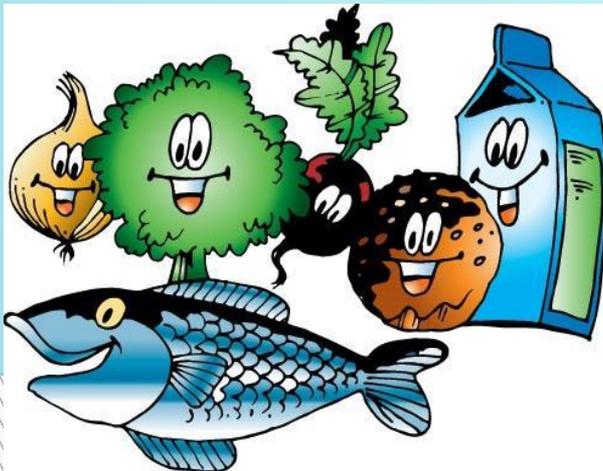


# «Овощи и фрукты – полезные продукты».

## Поговорим о правильном питании

Золотые правила питания:

- ❖ Главное – не переедайте!
- ❖ Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается.
- ❖ Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- ❖ Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений.



# • Разрушители здоровья - Вредные привычки





***Медикаменты***



# *Медикаменты*

- - это лекарственные средства либо препараты, которые представляют собой лекарственные вещества, смеси веществ синтетического либо природного происхождения, которые могут быть в виде растворов для инъекций, таблеток, капсул и т. п.
- Медикаменты могут быть рецептурными и без рецепта.
- Самые простые, которые есть в любой аптечке:
- йод, зелёнка, перекись водорода, аспирин,
- нашатырный спирт и т.д.



# РОЛЬ УЛЫБКИ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕНИЯ:



Улыбка - важное средство общения.

Улыбка — способ показать окружающим, что все идет хорошо и что вы рады их видеть.

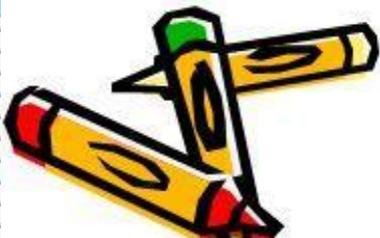
Умение улыбаться — это наука и искусство.

Улыбка украшает всех без исключения

Настоящая улыбка идёт от сердца.

Приветливая, веселая улыбка, смех, жизнерадостность завоёвывают сердца и умы со времен сотворения мира. И сегодня нас покоряют люди, чьи лица озаряет улыбка.

Улыбка непосредственно воздействует на других людей и влияет на их отношение к вам.



# СМЕХ - ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО



- Смех, как и улыбка, помогает человеку находить друзей, укрепляет здоровье и продлевает жизнь.
- От смеха учащается дыхание, разрабатывается диафрагма, шея, живот, лицо и плечи.
- Смех увеличивает содержание кислорода в крови, улучшает кровообращение и расширяет кровеносные сосуды, прилегающие к поверхности кожи.
- Смех уменьшает частоту сердцебиения, расширяет артерии, стимулирует аппетит и сжигает калории.
- *Одна минута здорового смеха обеспечивает расслабление организма на последующие сорок пять минут.*
- Смех стимулирует выработку организмом естественных обезболивающих веществ, а также гормонов хорошего настроения, называемых **эндорфинами**
- **Эндорфины** — это химические вещества, вырабатываемые мозгом во время смеха.



# Благодарю за внимание!

- [https://www.youtube.com/watch?v=\\_D0DNg1yab0](https://www.youtube.com/watch?v=_D0DNg1yab0)