



**Как организм
помогает
помогает
себе сам**

**Беседа
Воспитатель ГПД:
Кайминова Л. Н.**

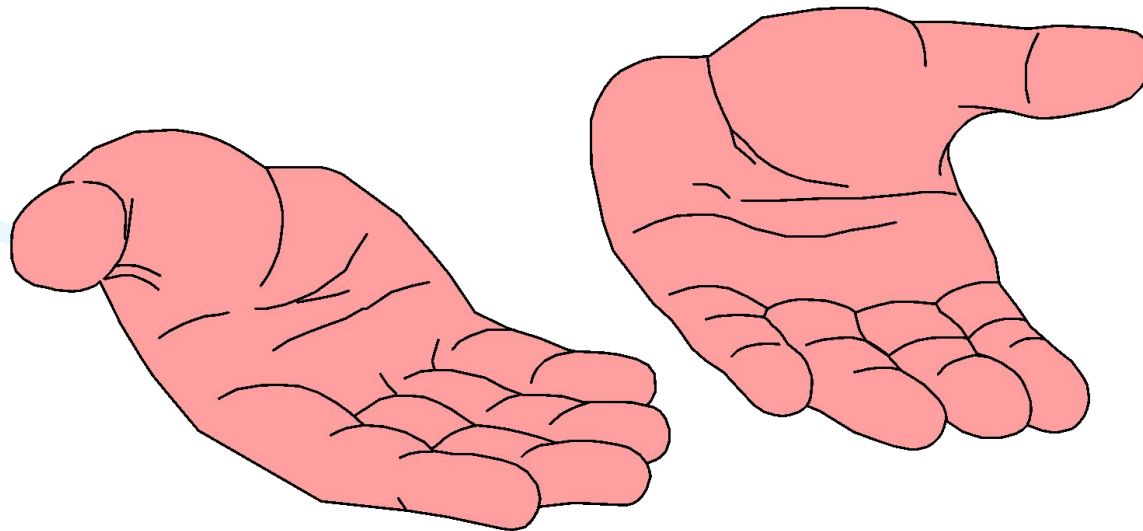


Беседа по теме

- Как часто вы болеете?
- Всегда ли заболеваете во время эпидемий гриппа?
- Болеете ли вы ,если сильно замёрзли или промочили ноги?
- Как вы думаете почему?
- Знакомо ли вам слово «адаптация?»

Оздоровительная минутка

- Я здоровье сберегу
- Сам себе я помогу!





Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?»

А) в комнате может
быть душно;

б) комната должна
быть проветрена;

в) в комнате должно
быть тихо-это
помогает
сосредоточиться;

г) включённый
телевизор или
радио

помогут

сосредоточиться

д) сначала надо
выполнять трудные
задания

е) сначала лучше
сделать лёгкие
задания;



Памятка «Как правильно готовить уроки?»

- 1 САДИСЬ ЗА УРОКИ ВСЕГДА В ОДНО И ТОЖЕ ВРЕМЯ
- 2 ПРОВЕТРИ КОМНАТУ ЗА 10 МИНУТ ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ
- 3 ВЫКЛЮЧИ РАДИО;ТЕЛЕВИЗОР.В КОМНАТЕ,ГДЕ ТЫ РАБОТАЕШЬ, ДОЛЖНО БЫТЬ ТИХО
- 4 СОТРИ ПЫЛЬ СО СТОЛА ,ПРИГОТОВЬ ЧИСТЫЕ ЛИСТЫ ДЛЯ ЧЕРНОВИКА
- 5 ПРОВЕРЬ,НА СВОЁМ ЛИ МЕСТЕ НАСТОЛЬНАЯ ЛАМПА
- 6 ПРОВЕРЬ, ВСЕ ЛИ ЗАДАНИЯ ЗАПИСАНЫ В ДНЕВНИК?
- 7 ПРИГОТОВЬ ВСЁ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ, ТЕТРАДИ, УЧЕБНИКИ,ДНЕВНИК
- 8 УБЕРИ ВСЁ ЛИШНЕЕ СО СТОЛА
- 9 ПРИШЛО ВРЕМЯ НАЧАТЬ РАБОТУ, СЯДЬ ПОУДОБНЕЕ, ОТКРОЙ УЧЕБНИК.

РЕЖИМ ДНЯ

СОСТАВЬ РЕЖИМ ДНЯ. ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕГО НЕТ

