



# ЧИСТОТА ВСЕГО ПОЛЕЗНЕЙ –



## сохраним от всех болезней!

Всем привет!

Ёлки-иголки, а что это такое – гигиена?

Оказывается, многие ребята не знают, насколько важна гигиена, а потом удивляются – то одно заболит, то другое. Давайте поговорим о том, как правильно соблюдать гигиену, чтобы у всех всё было на «пять с плюсом»!

Гигиена – это искусство сохранять своё здоровье и укреплять его!

Вот вам, гигиеничные мои, очень правдивая история о тех, кто не соблюдал гигиену!

Мытьё рук – основа личной гигиены!



Руки чаще других частей тела соприкасаются с окружающими нас предметами, поэтому они быстрее становятся грязными!

Микробы скапливаются везде, особенно под ногтями.

Многие наши болезни возникают именно от грязных рук, поэтому руки надо мыть очень часто и тщательно: перед сном и после сна, перед каждым приёмом пищи, после посещения туалета и игр с домашними животными, а не только когда испачкаешься.



Мыть руки лучше всего тёплой водой, так как от холодной кожа шелушится и делается жёсткой.

**МОЙТЕ РУКИ ЧАЩЕ И БУДЕТЕ ЗДОРОВЫМИ!**

Руки, руки... А за зубами, между прочим, тоже надо ухаживать, а то нечем морковку будет грызть!

### ЧЕМ БАРАШУ ВЫМЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ?



Учимся правильно мыть руки!

1. Закатываем рукава.
2. Опускаем руки под струю воды.



3. Берём мыло и тщательно намыливаем руки.
4. Хорошо смываем всю пену.
5. Берём полотенце и вытираем руки досуха.



А вы руки мыли?

Утром, кажется...



Пирогги вкусные, а ты с ними невкусные микробы ешь!



Ой, Совунья! У меня от твоих пирогов зубы разболелись!

Не от пирогов разболелись – ты зубы не чистишь!



Знаешь, Ёжик, а микробы-то, и правда, невкусные.

Ой-ей-ей, ещё какие невкусные! Живот заболел!

Ну, кто первый?



А вы руки мыли?

А после еды зубы почищаем, чтобы и там микробы не достали!

Ёжик, намыливай получше!

Руки надо мыть каждый раз перед едой, а зубы чистить два раза в день – утром и вечером!



Перед чисткой зубов щётку промываем водой.

Наносим зубную пасту на всю длину поверхности щетины.

Начинаем чистить зубы с верхней челюсти, там, где щека. Сначала с одной стороны 10 движений, потом с другой столько же.



Чистим внутреннюю поверхность зубов в горизонтальном и вертикальном направлении.

Затем переходим к чистке передних зубов. Делаем 10–15 движений. Заканчиваем чистку массажем дёсен при сомкнутых зубах.

Помните, что чистка зубов должна занимать не менее трёх минут!





# КАЖДОМУ ЗАНЯТИЮ -

# свое время...

Всем привет!

Наша газета посвящена режиму дня и его соблюдению!

Друзья мои режимные! Есть ещё замечательные правила – правила крепкого и здорового сна!

## РАСПОРЯДОК ДНЯ

Я научить тебя правилам работы за компьютером!



- 1. Не сиди перед монитором долго.
  - 2. Через каждые полчаса делай перерыв на 15 минут.
  - 3. Не забудь про хорошее освещение, а то может ухудшиться зрение, натюрлих!
  - 4. Проветривай комнату.
- Запомни: будешь долго играть в компьютерные игры и сидеть в Интернете – не только испортишь зрение и осанку, но и заработаешь психологическую зависимость от виртуального мира.

А вот вам тема для дискуссии...



От того, выспались мы или нет, зависит не только наше самочувствие, но и настроение! Часы хорошо заснуть и видеть интересные сны, надо:  
– проветрить комнату перед сном (10–15 минут);  
– выключить свет, радио или телевизор;  
– умыться на ночь и почистить зубы;  
– ложиться всегда в одно и то же время.

Сладких снов!

Заряжаемся энергией!

1. Открываем форточку и приступаем к утренней зарядке!

2. Начинаем с ходьбы на месте, чтобы подготовить организм к нагрузке.

3. Руки вверх и в стороны: и раз, и два!

4. Для укрепления ног делаем приседания!

5. Наклоняемся вперёд и в стороны.

Теперь можно и повеселиться!

Соблюдаем режим питания!

### Первое важное правило – НЕ УХОДИ В ШКОЛУ ГОЛОДНЫМ!

Обязательно съешь йогурт или творожок, печенье или выпечку и не забудь про тёплый напиток – чай, какао и др. Не пропускай горячий завтрак в школе! Позавтракать надо тёплой пищей, тогда легче будет не только двигаться, но и думать!

**Второе правило** – питаться надо несколько раз в день (завтрак, обед, полдник, ужин). Перерывы между едой должны быть не более четырёх часов. Причём ближе к вечеру еда должна становиться всё более лёгкой. Мясные блюда лучше включать в обед, тогда как в ужин лучше использовать молочные или овощные и рыбные блюда.

**Третье правило** – никаких «сухомыто»! Пищу надо запивать напитком.

- 1. Пища должна быть разнообразной.
- 2. Не увлекайся солёной, острой, жирной и жареной пищей.
- 3. Во время еды не разговаривай и не читай.
- 4. Не торопись, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
- 5. Не передай! Ешь в меру.

Ну что, ребята, теперь вы поняли, что если правильно составите режим дня, то сэкономите и время, и здоровье?!

Крош, у тебя же нет никакого распорядка дня!

Да ну его! Зачем он вообще нужен?

Ёлки-иголки! А гулять, что, вообще нельзя из-за этого твоего распорядка?

Организму полезна определённая последовательность действий. Если ты станешь гулять вместо ужина, ужинать вместо обеда, то всё перепутается, и ты будешь уставать!

Ну ладно! Давай делать уроки, а потом пойдём оздоравливаться на улицу!

Можно и нужно! В день – не менее трёх часов. Это очень полезно для организма. Только для всего должно быть своё время!





# ЗАКАЛКА, СПОРТ, ДВИЖЕНИЕ -



## всех целей достижение!

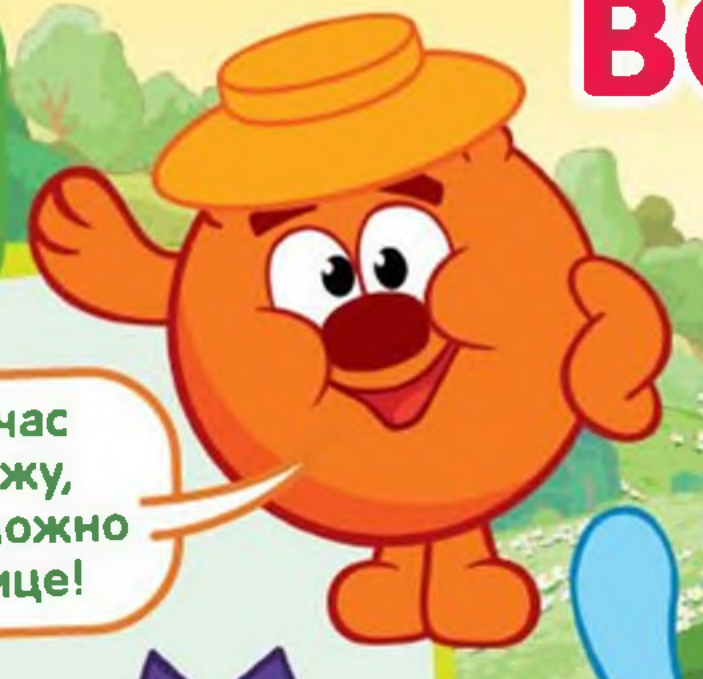
Наша газета посвящена закаливанию, играм на свежем воздухе и спорту! Мы расскажем вам, как это интересно и полезно, и даже покажем на собственном примере!



Привет, ребята!

**ЛЕТАЮЩАЯ ТАРЕЛКА**  
Играющие стоят в кругу и перебрасываются летающей тарелкой. Кто не поймал – выбывает из игры.

Ребята! Сейчас я вам расскажу, в какие игры можно играть на улице!



Друзья мои спортивные! А знаете ли вы, что закаливание нам необходимо, чтобы меньше болеть и чувствовать себя бодрыми?



Физкульт-привет!

Для начала включим бодрую музыку и немного потанцуем!



**ИГРА С МЯЧОМ**  
Ведущий подбрасывает лёгкий мяч в воздух. Как только он ловит его – играющие должны застыть и не шевелиться. У кого не получилось – становится ведущим.

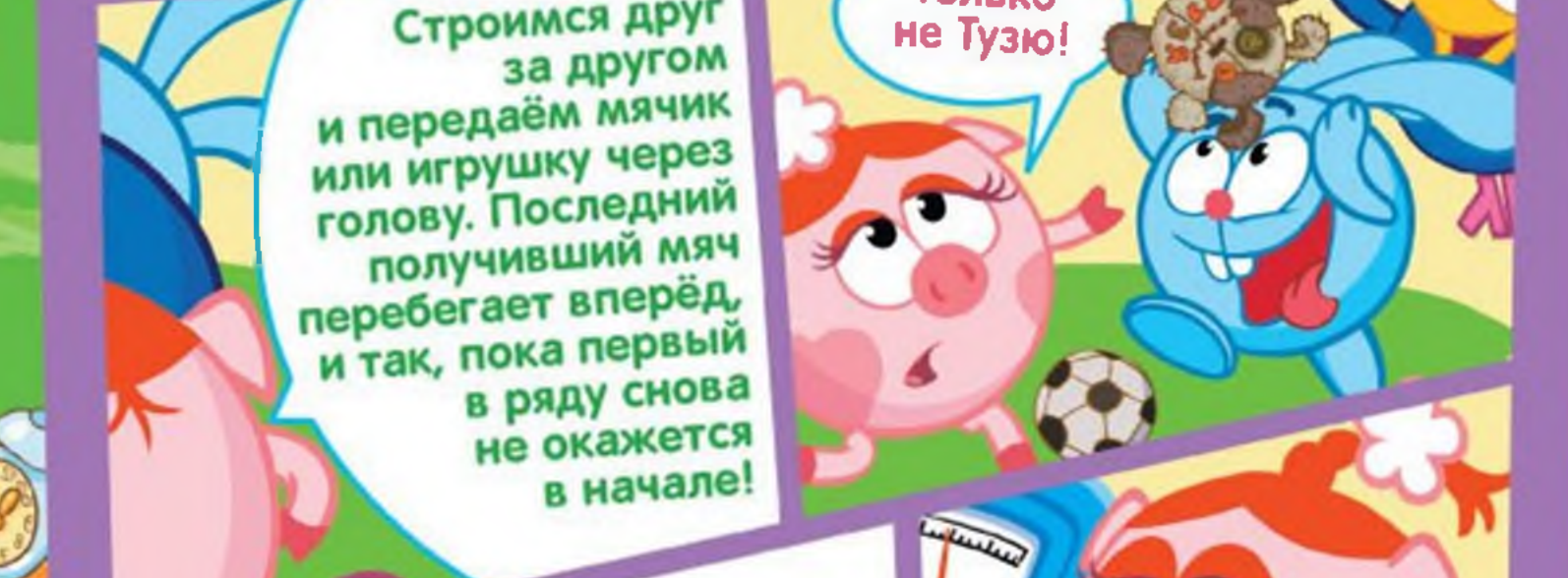
**МЯЧ В ВОЗДУХЕ**  
Играющие образуют круг с водящим в центре. Игроки перебрасывают друг другу мяч. Водящий должен поймать его. Если это удалось, на его место встаёт играющий, после броска которого мяч был осален.

А какие игры на свежем воздухе знаете вы?

Начинаем закаливание с ежедневных воздушных ванн! Такие ванны лучше принимать утром или вечером (не позже 18 часов), спустя 30–40 минут после еды. Начинаем с комнатной температуры, затем постепенно снижаем её и увеличиваем продолжительность времени. Не забудьте, что дошкольникам ванны дольше 40 минут! Воздушные ванны отлично сочетаются с гимнастическими упражнениями!



Теперь помашем руками и ногами – кто как может!



Строимся друг за другом и передаём мячик или игрушку через голову. Последний получивший мяч перебегает вперёд, и так, пока первый в ряду снова не окажется в начале!

Только не Тузю!



Кто из какого ведёрка будет обливаться?

**ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА**  
Гимнастика появилась в Китае за 4 000 лет до н.э. В Древнем Египте популярны были плавание и рыбалка, а у персов – поло. Самой спортивной нацией были греки. Они развивали такие виды спорта, как дорьба, метание дисков, состязание на колесницах и в бегах. Каждые четыре года греки проводили Олимпийские игры.

А вот и история спортивных игр!

Со временем появлялись новые виды спорта, уточнялись правила. Спорт стал профессиональным и популярным.



**ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА**

Ребя-я-ята! Я случайно закатил мячик в лабиринт. Помогите мне дойти до него!

**Обтирайся – закаляйся!**

Приступаем к влажным обтираниям. Сначала обтирают руки – от пальцев к плечу, затем ноги – от пальцев к бедру, далее грудь, живот и спину! Насухо вытрите полотенцем!



**Обливаем ноги.**  
Начинаем обливания тёплой водой (+28°C), затем снижаем на 1°C в неделю. Но температура не должна быть ниже +18°C! Не забудьте вытереть ноги насухо!

**Обливаемся целиком.**  
Такое обливание – самое трудное. К этому нужно долго готовить свой организм!

**ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА**

Кто каким видом спорта занимается?



Ну а теперь умываться и чистить зубы!

Зарядка окончена!



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - основа процветания!

Всем привет!

Чтобы быть здоровым и сильным, надо правильно питаться! Вот некоторые Смешарики об этом совсем не думают, забодая меня пчела!

А я ем гамбургер - и уже сыт!

Пища должна быть разнообразной!

Осторожно!

## ВИТАМИНЫ

- A** - рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты
- C** - сладкий перец, лимон, апельсин, картофель, капуста и др.
- B1** - хлеб, крупа, фасоль, орехи, свинина
- B2** - молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, яйцо, мясо, рыба, дрожжи
- B12** - мясо, печень, молочные продукты, яйцо, птица, сыр
- PP** - крупа гречневая, курица, мясо, рыба, картофель
- B6** - крупы, хлеб, мясо, картофель

## МИНЕРАЛЫ

- Кальций**  
Сыр, творог, молоко, йогурт, ряженка и др.
- Железо**  
Мясо, яйца, птица, рыба
- Магний**  
Зелень (петрушка, укроп), курага, фасоль, крупа «Геркулес», хлеб

Витамины всем-всем-всем!

## Опасности «быстрой еды»

1. Когда ешь на ходу, то запросто можно переесть.
2. «Быстрая еда» содержит много калорий.
3. В «быстрой еде» много соли и жира.

Елки-иголочки, гадость-то какая!

Возьми лучше яблок, оно укрепляет здоровье!

## Кушайте на здоровье!



От неправильного питания развиваются карие и ожирение!

## Таблица здоровья

Рост, сила и выносливость

Энергия

Здоровье

Ум и сообразительность

Крепкие зубы и кости

Хороший состав крови

Белки

Жиры, углеводы

Витамины

Йод

Кальций

Железо

Помогите мне, ребя-я-я-та, выбрать, что полезно съесть на завтрак.

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а ещё они легко усваиваются. В день необходимо съесть не менее **400 граммов овощей и фруктов**. Но не за один раз, а в четыре-пять приёмов!

Правильное питание - залог здоровья!

1. Конфетками балуешься?

2. Сколько-сколько?

3. Да, Бараш с утра принес три ведерка.

4. Конечно, целый день конфеты есть...

5. Ешь чипсы и лимонад...

6. Что случилось?

7. Что ты удивляешься? Три... Ой... Что-то мне нехорошо...

8. Мюша обьялась конфетами!

9. Не-е-е-е-е-т! Лучше фруктов каких-нибудь!

Слышал, у тебя живот болит? Я принес тебе сладенького, чтобы ты повеселела немножко!

### Правила здорового питания

1. Мясные блюда включай в обед, а на ужин ешь молочные, овощные или рыбные блюда.
2. На второе ешь овощи, макароны и крупы.
3. Если в обед на первое - овощной суп, то на гарнир подойдут макароны или крупы, а если крупяной суп, то гарнир ко второму блюду пусть будет овощной.
4. Не ешь одно и то же блюдо несколько раз в день.

Завтрак дома

Завтрак в школе

Парод соком

Ужин

Полдник

Обед