

ГБОУ лицей № 373  
Московского района Санкт-Петербурга

Дистанционная беседа для младших  
школьников «Здоровый образ жизни  
в период самоизоляции»



Подготовила социальный педагог Андрющенко И.Г.

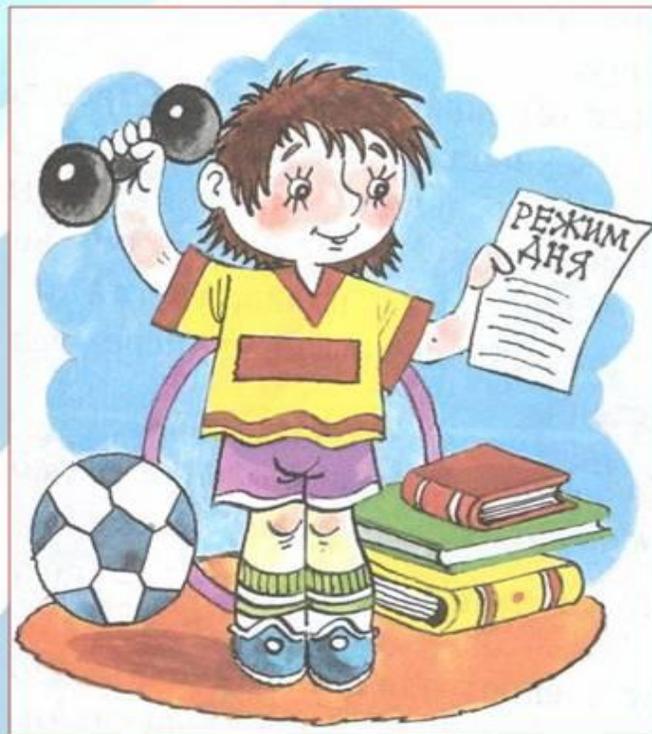
# Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

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



## **Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни**

**Режим дня** – это  
**правильное**  
распределение времени,  
на основные жизненные  
потребности человека.



# Режим дня

Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять –  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать.





**ЗДОРОВЬЕ  
В ПОРЯДКЕ —  
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**



# ► Делай, как я!



# Каждое утро делай зарядку!



- ▶ Руки в стороны и вниз,
- ▶ Все присели, поднялись.
- ▶ А теперь давайте вместе
- ▶ Все попрыгаем на месте!
- ▶ Шире шаг, руки выше,
- ▶ Грудь свободно дышит.
- ▶ На зарядку встали все!
- ▶ Раз, два, Физкульт-ура!



Гигиена - это меры и действия для сохранения, поддержания здоровья, чистоты.

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**



# Средства личной гигиены

гигиена



жилища

гигиена



кожи



личная гигиена

гигиена



питания

гигиена



Воды

гигиена

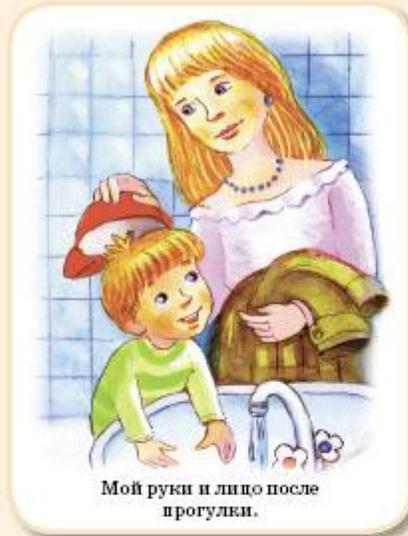


одежды

## ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Утром умойся  
и почисти зубы.

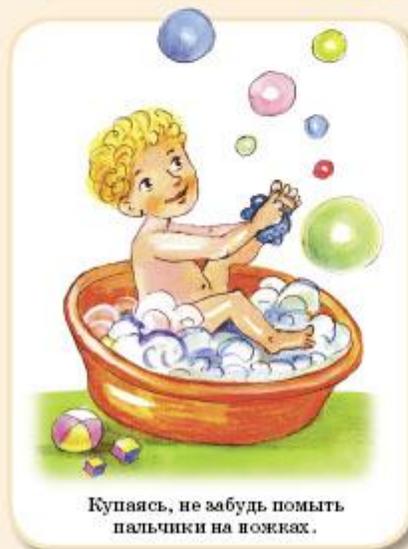


Мой руки и лицо после  
прогулки.



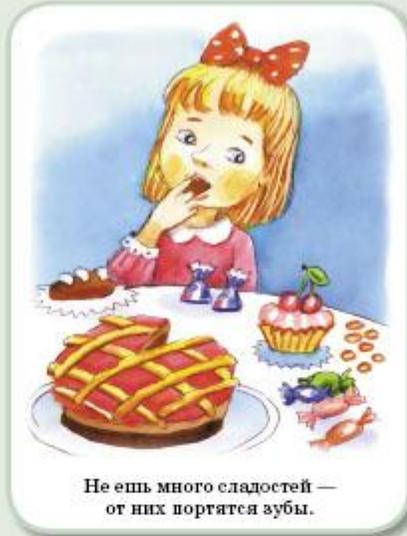
Моясь в душе, потри тело  
мочалкой.

3

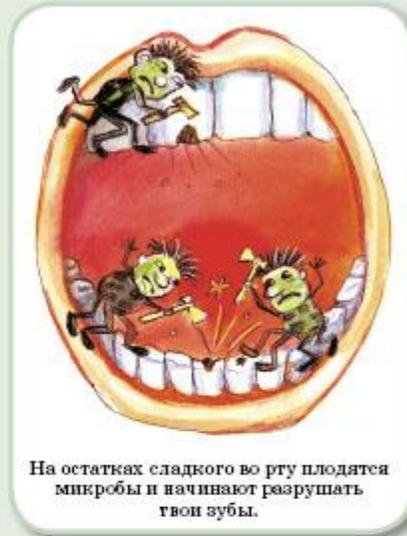


Купаясь, не забудь помыть  
пальчики на ножках.

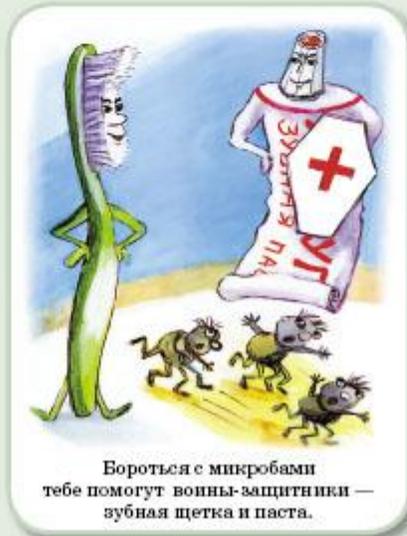
## ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —  
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся  
микробы и начинают разрушать  
твои зубы.



Бороться с микробами  
тебе помогут воины-защитники —  
зубная щетка и паста.

10



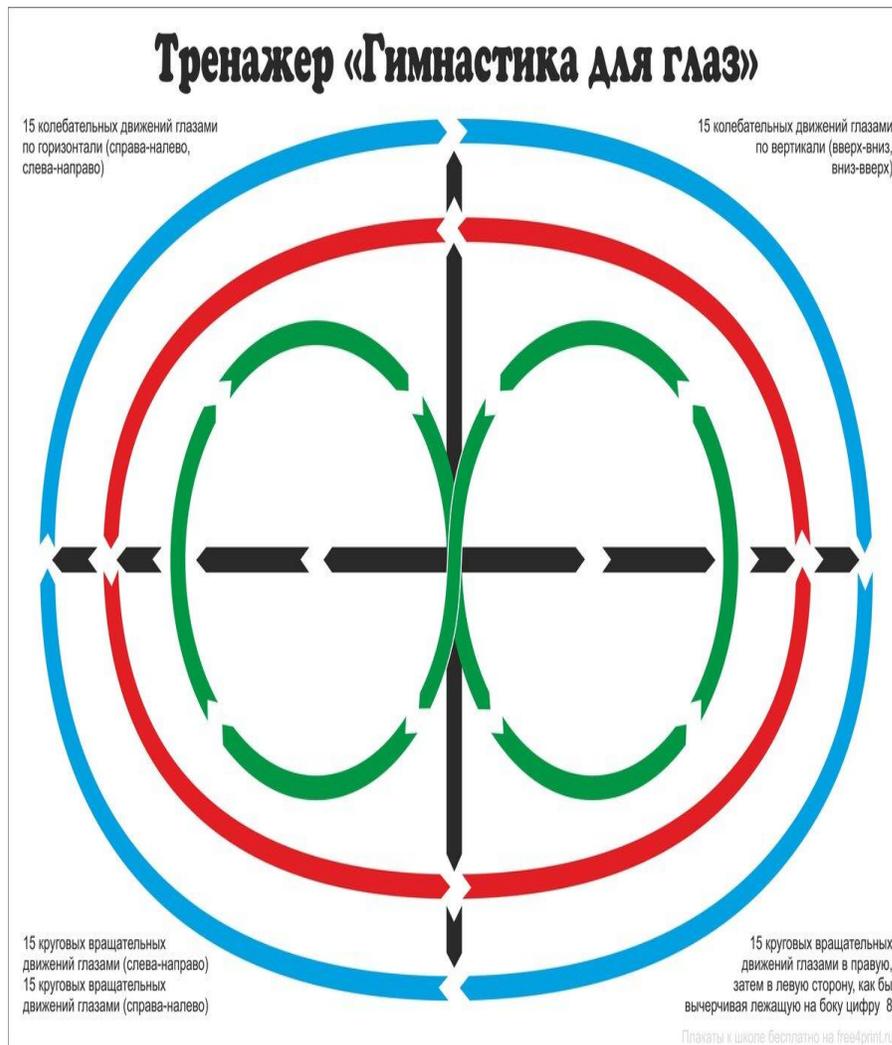
Обязательно чисти зубы  
утром и вечером, чтобы устранить  
остатки пищи во рту.

## «Чистота – залог здоровья!»

Каждый раз перед едой,  
Нужно фрукты мыть водой !  
Чтобы быть здоровым, сильным,  
Мой лицо и руки с мылом.  
Будь аккуратен, забудь лень !  
Чисти зубы каждый день !



Мы гимнастику для глаз  
Выполняем каждый раз.  
Вправо, влево, кругом, вниз,  
Повторить ты не ленись.  
Укрепляем мышцы глаза.  
Видеть лучше будем сразу.  
Глазки вправо, глазки влево,  
И по кругу проведем.  
Быстро - быстро поморгаем  
И немножечко потрем.



# СРАВНИМ

ТАК ПРАВИЛЬНО

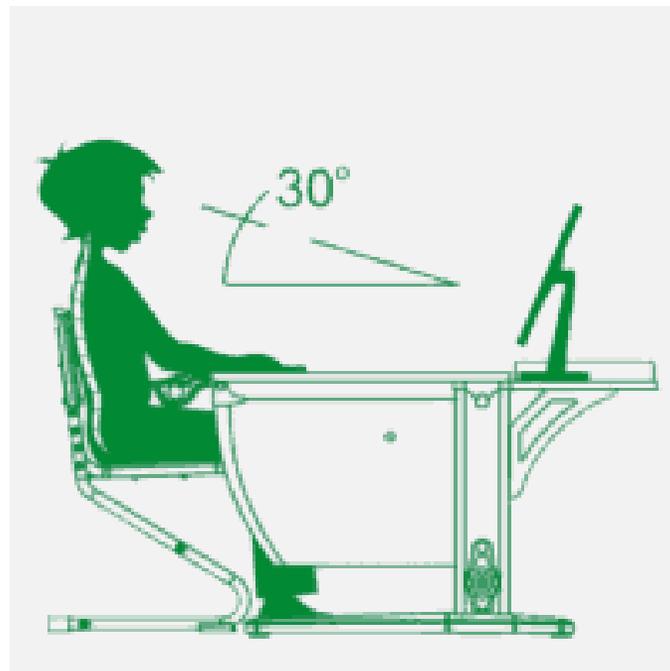
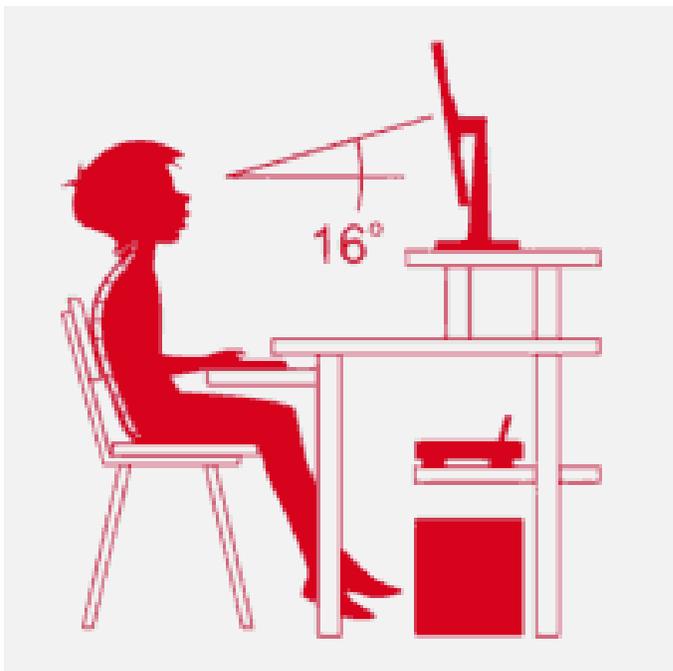
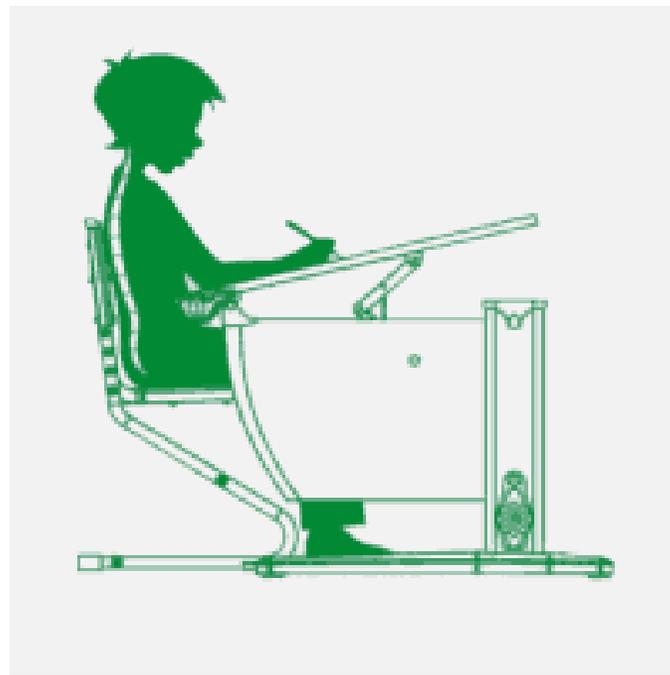


PPT4WEB.ru

ТАК НЕПРАВИЛЬНО



PPT4WEB.ru



# ВНИМАНИЕ!!! ЭТО ДЕЛАЮТ ТОЛЬКО РОДИТЕЛИ!

Нужно мозгу для работы  
Очень много кислорода.  
Если в помещенье душно,  
То его проветрить нужно!



**Нужно проветрить помещенье**

**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**





**Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.**





## Правила подготовки ко сну:

- **1. Детям надо спать 9 - 11 часов.**
- **2. Играть в спокойные игры.**
- **3. Проветрить комнату.**
- **4. Перед сном почистить зубы.**
- **5. Лечь спать вовремя (в 21 час).**
- **6. Лёгкий ужин за 2-3 часа до сна.**

## ДЛЯ ЗДОРОВОГО И КРЕПКОГО СНА:

### Здоровый сон от природы



Прогуляйтесь перед сном  
на свежем воздухе

Избавьтесь от беспокойных  
мыслей на ночь

Не используйте гаджеты  
за час до сна

Поддерживайте в спальне  
необходимую для сна температуру

18 C°  
20 C°

Ложитесь спать и вставайте  
в одно и то же время

Засыпайте в абсолютной  
тишине и темноте

Не употребляйте тяжелую  
пищу перед сном

И ПОМНИТЕ ВСЕГДА!!! ДОМА ЕСТЬ ЧЕМ ЗАНЯТЬ СЕБЯ!  
НО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ!

