

ОБЪЕДИНЕНИЕ
«ЗДРАВУШКА +»

Задание № 1. Пройти тест.

A1. Что надо делать, чтобы сохранить здоровье?

- 1) много есть
- 2) много играть
- 3) заниматься физкультурой
- 4) много читать

A2. Почему нужно ложиться спать вовремя?

- 1) чтобы не мешать взрослым
- 2) чтобы не мешать соседям
- 3) потому что закончились детские передачи
- 4) чтобы утром быть бодрым

A3. Что может быть одно на всю семью?

- 1) носовой платок
- 2) мыло
- 3) зубная щётка
- 4) расчёска

A4. Как должен падать свет при письме, если ты правша?

- 1) слева
- 2) справа
- 3) сверху
- 4) со всех сторон

B1. Почему надо мыть руки часто?

- 1) чтобы сохранить кожу
- 2) чтобы руки были красивыми
- 3) чтобы не заболеть
- 4) чтобы не расстраивать родителей

B2. Как часто надо чистить зубы?

- 1) через час
- 2) один раз в день
- 3) два раза в день
- 4) после еды

C1. Когда нужно обязательно мыть руки?

- 1) перед едой
- 2) после туалета
- 3) после игр
- 4) после еды

Задание № 2.

Внимательно рассмотри рисунки. Кто из ребят заботится о своём здоровье, о здоровье окружающих, а кто нет? Закрась кружочек на картинке, где дети поступают правильно, синим цветом, а где их поведение угрожает здоровью — красным. Объясни свой выбор.



Задание №3. Сделать профилактические упражнения для снятия напряжения с глаз.

Физкультминутка для глаз

Комплекс включает 6 упражнений.

И.п. для выполнения упражнений - стоя или сидя, спина прямая, плечи неподвижны.

- Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.



- Колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.



- Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.



- Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево.



- Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8.



- Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.



Правила по охране зрения:

1. Не трите глаза грязными руками.
2. Умывайтесь ежедневно с мылом
3. Не смотрите близко телевизор (не менее 3м) и долго (более часа)
4. Не играйте в компьютерные игры более 15-20 минут
5. Не читайте в транспорте
6. Не читайте, не рисуйте лежа в постели.
7. Читайте и рисуйте за столом, в хорошо освещенной комнате, свет должен падать слева.
8. Оберегайте глаза от попадания в них едких и опасных жидкостей.
9. Берегите глаза от колющих и режущих предметов.
10. Ешьте продукты с витаминами
11. Гуляйте часто на свежем воздухе.



Мастер класс «И помнит мир спасённый»

Вам понадобится



Далее работаем по схеме





















**И помнит мир
спасенный
Кровавую зарю.
И помнит мир
спасенный
Великую Войну!
Войну за
справедливость,
Войну за пядь земли,
Которую солдаты
Советские вели...**

