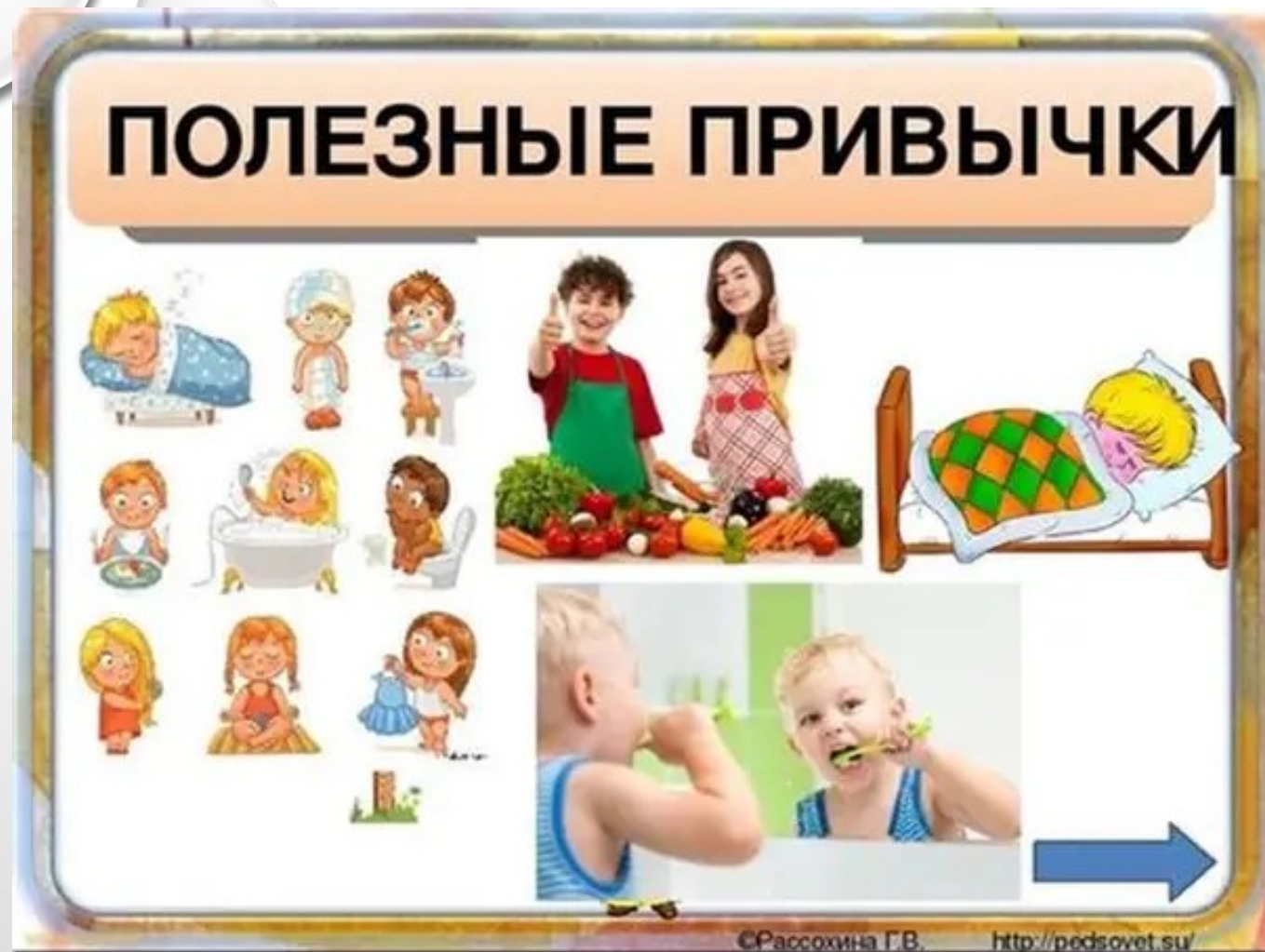


РАЗГОВОР О ВАЖНОМ

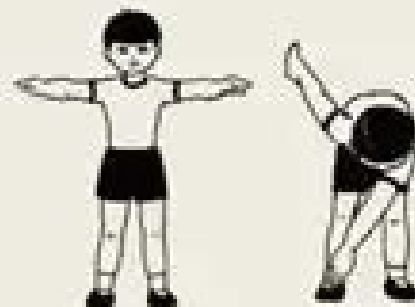


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 428 «Золотая рыбка»

Исполнитель: воспитатель Натфулина Е. Ф. 2023 год



Полезные привычки



- Завтракай каждый день
- Активно общайтесь
- Выполняйте физические упражнения для укрепления здоровья
- Если перекусывать, то только здоровой пищей
- Пейте воду и ешьте кисломолочные продукты
- Высыпайтесь
- Двигайтесь как можно больше



MyShare



Забота о здоровье





Утро



День



Вечер



Ночь

Соблюдать режим.

Режим – это значит, что все нужно делать в определенное время и в нужной последовательности. В режиме дня нужно планировать время для всего: для сна и учебы, для отдыха и занятий спортом. Но самое главное – режим надо соблюдать.

Основные составляющие режима дня

Труд – физиологическая потребность человека, основное условие его существования в социуме, целесообразная, сознательная деятельность индивида, направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества;



Отдых – необходимая составляющая режима дня, способ проведения времени, целью которого является восстановление физических сил и стабилизация психоэмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности;



Приемы пищи – достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи;



Личная гигиена – период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья;

Время на саморазвитие и совершенствование – период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми).



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ

1. Перед едой обязательно нужно вымыть руки.
2. Проходить в школьную столовую следует не спеша и не толкаясь.
3. Садиться за стол следует аккуратно, как можно тише.
4. За столом следует сидеть прямо, немного наклонившись над столом.
5. Пищу следует пережевывать тщательно, не спеша.
6. Вставать из-за стола также следует аккуратно и бесшумно.
7. За столом не балуйся хлебом, не крутись, не мешай соседу.
8. Не выноси из столовой булочки, конфеты, йогурт, фрукты. Всё съедай за столом.
9. Уходя, скажи спасибо тем, кто тебя накормил.

Неприятно нам в столовой
Рядом с Людой Пироговой.
На соседку слева Люда
Опрокинула два блюда,
А соседу на живот
Сладкий вылила компот.
Чем всё это наблюдать,
Лучше уж поголодать.

В школьной столовой
следует вести себя
так же, как в гостях.



КАКИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ ВИДИТЕ?



Действия



Делать
укол



Ходить на прием
к врачу



Спать



Убирать
игрушки



Играть в
настольные игры



Играть в мяч



Водить
хоровод



Фото-
графироваться



Сидеть на полу

КАКИЕ
ЭТО
ПРИВЫЧКИ?

Действия



Лежать
на парте



Радуга



Туман



Опереться
руками о пол



Улыбаться



Лежать на
спине



Проползать



Помогать



Нянчиться



Ругаться



Собрать
школьную сумку



Залезать



Играть с папой



Катать машинки



Утешать



Клеить



Ждать малыша



Кормить

Что может сделать каждый, чтобы не допустить развития депрессии?



1

Соблюдайте режим дня



2

Высыпайтесь

Взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки. Детям и подросткам 9-13 часов.



3

Питайтесь правильно

Это залог здоровья.



4

Больше двигайтесь

Регулярно занимайтесь любимыми видами физической активности.



5

Ведите здоровый образ жизни

Откажитесь от курения, употребления алкоголя и любых психоактивных веществ (ПАВ). Принимайте лекарственные средства только по назначению врача.



6

Проводите больше времени с близкими людьми



7

Не забывайте о хобби

Найдите увлекательное хобби и единомышленников, расширяйте круг общения.



8

Избегайте стрессовых ситуаций

Учитесь противостоять негативному воздействию стресса, даже если для этого необходимо обратиться за помощью к специалистам.



1

Окошко (БЕГЕНОТ)

- широко открыть рот – «жарко»
- закрыть рот – «холодно»



2

Чистим зубки

- улыбнуться, открыть рот
- кончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочередно нижние и верхние зубы



3

Месим тесто

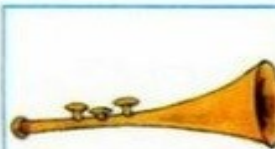
- улыбнуться
- пошлепать языком между губами – «пя-пя-пя-пя-пя»
- покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)



4

Чашечка

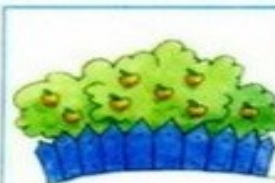
- улыбнуться
- широко открыть рот
- высунуть широкий язык и придать ему форму «чашечки» (т. е. слегка приподнять кончик языка)



5

Дудочка

- с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты)



6

Заборчик (ЛЯГУШКА)

- улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы



ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ ДЕТЕЙ



Домашние обязанности ребёнка по возрасту

2-3	4-6	7-9	10 +
Собирать игрушки	Заправлять постель	Вставать утром по будильнику	Загружать стиральную машину
Вытирать пролитую жидкость	Сортировать стирку и складывать в шкаф	Готовить себе в школу перекус	Помогать с любым ремонтом
Мыть горшок	Кормить питомца	Управлять карманными деньгами	Участвовать в составлении бюджета
Убирать со стола после еды	Готовить перекус	Готовить простые блюда	Искать способы заработка карманных денег
Разбирать пакеты с продуктами	Накрывать на стол	Мыть посуду	Готовить полноценный обед
Сортировать отходы	Убирать сорняки	Пылесосить	
Класть грязную одежду в корзину для белья	Поливать цветы		
Вытирать пыль			

