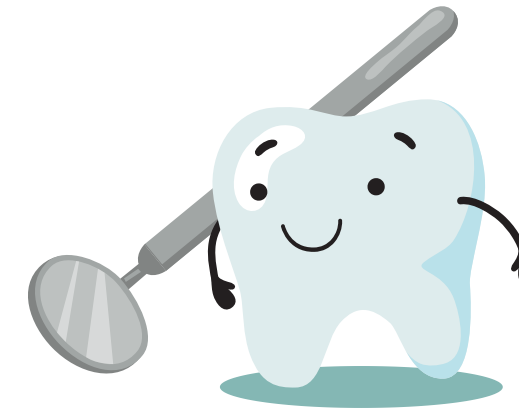


# МОДУЛЬНАЯ ШКОЛА

**У.Л.О.В.**

**УЧЕБНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ**

**ОКОЛО ВРАЧЕЙ**



**1**



**МОДУЛЬ**

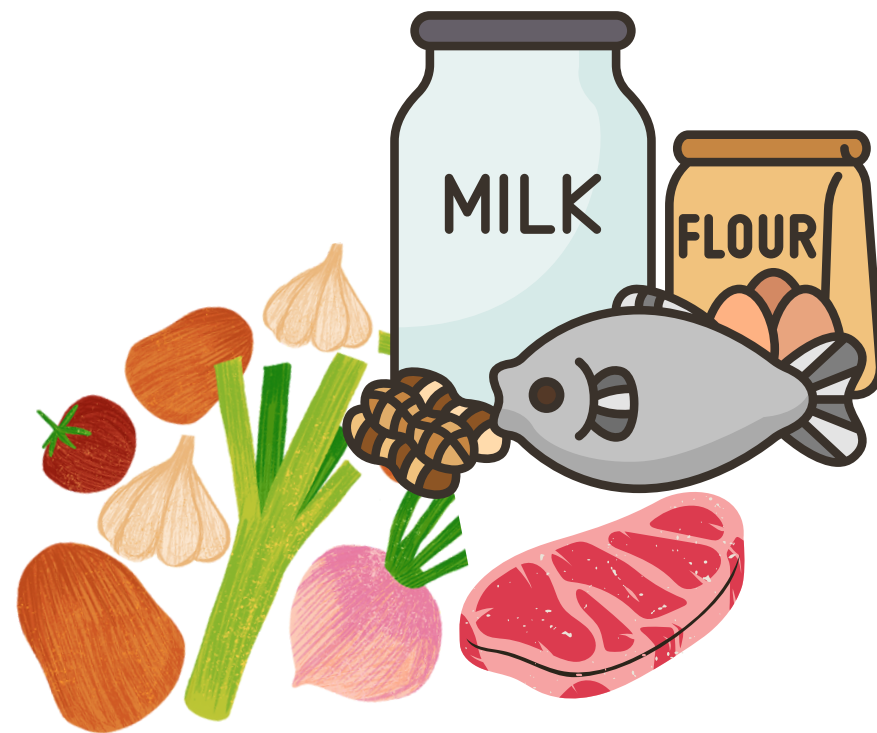
# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



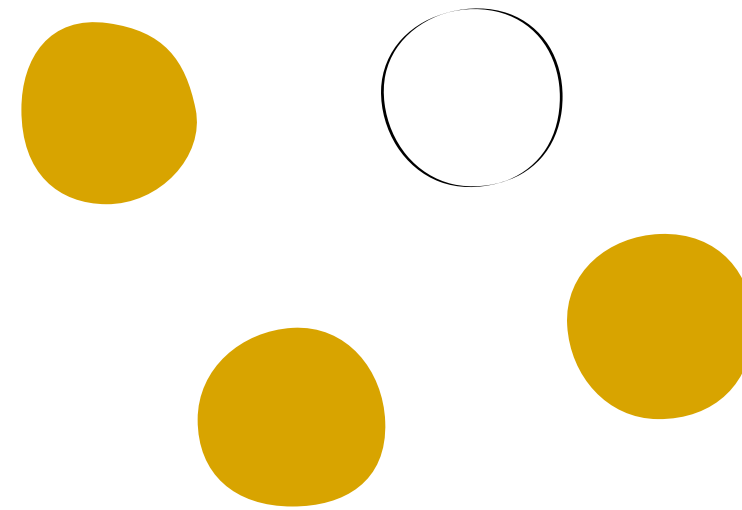
X X



**РЕЖИМ**



**РАЗНООБРАЗИЕ**



**ТЩАТЕЛЬНОЕ  
ПЕРЕЖЕВЫВАНИЕ**

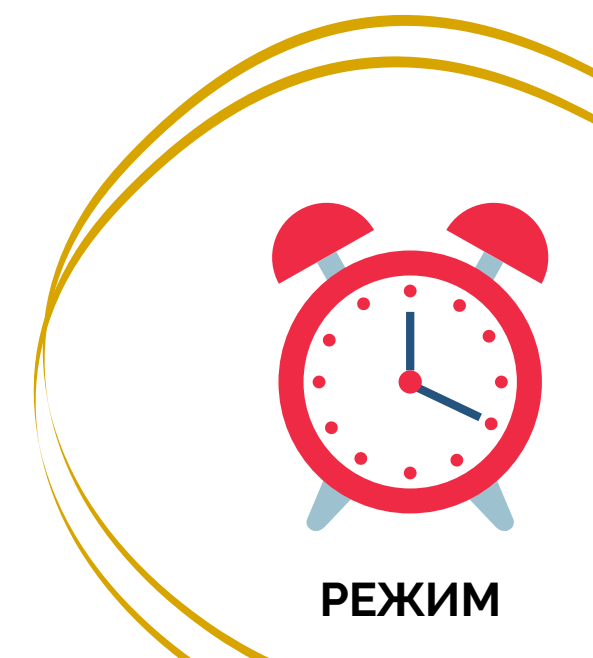


X

X



# 5 ПРИЕМОВ ПИЦЦИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАВТРАК



# ЗАВТРАК

## ● ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО

- каша
- запеканка
- творожные
- яичные блюда

## ● ГОРЯЧЕЙ НАПИТОК

- чай
- какао



# ОБЕД

## ● ОВОЩНОЙ САЛАТ

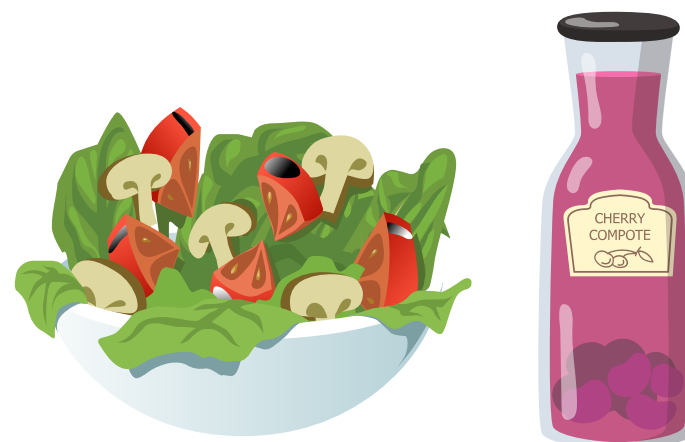
## ● БЛЮДО ИЗ МЯСА ИЛИ РЫБЫ

## ● ГАРНИР

- овощной
- крупяной

## ● НАПИТОК

- компот
- кисель



# УЖИН

## ● МЯСО ИЛИ РЫБА С ОВОЩАМИ

## ● БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

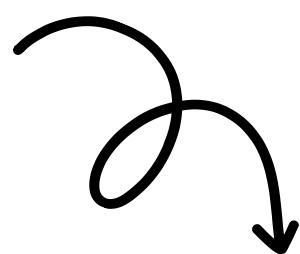


X X



РАЗНООБРАЗИЕ

X X

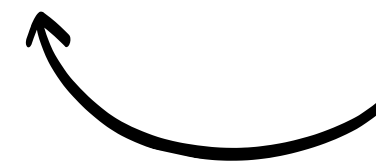


# ЕЩЁ ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

**ИСКЛЮЧИТЕ** ИЗ РАЦИОНА ПИТАНИЯ  
ПРОДУКТЫ С **УСИЛИТЕЛЯМИ ВКУСА И**  
**КРАСИТЕЛЯМИ**

**СОКРАТИТЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА** ДО  
**2 СТОЛОВЫХ ЛОЖЕК В ДЕНЬ**  
**СОЛИ** - ДО **1 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ В ДЕНЬ**

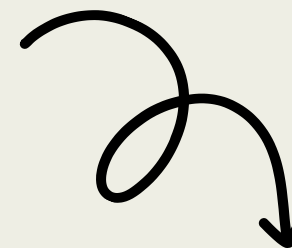
**НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ**  
**НА НОЧЬ**



Х

Х

# НАЙДИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Я | Б | Л | О | К | О | О | П | Р |
| К | А | И | Г | А | З | М | Э | Е |
| Г | Н | М | У | П | Е | О | С | В |
| Р | А | О | Р | У | К | Р | О | П |
| У | Н | Н | Е | С | И | К | Л | Е |
| Щ | Я | Ъ | Ц | Т | В | О | У | Р |
| А | С | Т | Е | А | И | В | К | Е |
| С | Л | И | В | А | Б | Ь | Л | Ц |



Х

Х

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| я | б | л | о | к | о | о | п | р |
| к | а | и | г | а | з | м | э | е |
| г | н | м | у | п | е | о | с | в |
| р | а | о | р | у | к | р | о | п |
| у | н | н | е | с | и | к | л | е |
| щ | я | ъ | ц | т | в | о | у | р |
| а | с | т | е | а | и | в | к | е |
| с | л | и | в | а | б | ь | л | ц |



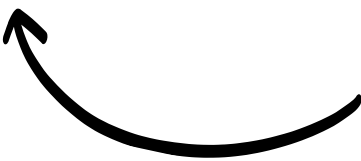


X

X



**НЕ ЗАБЫВАТЬ  
ПИТЬ ВОДУ**



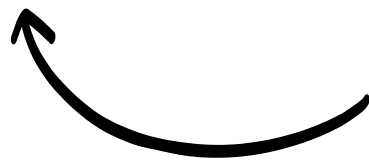
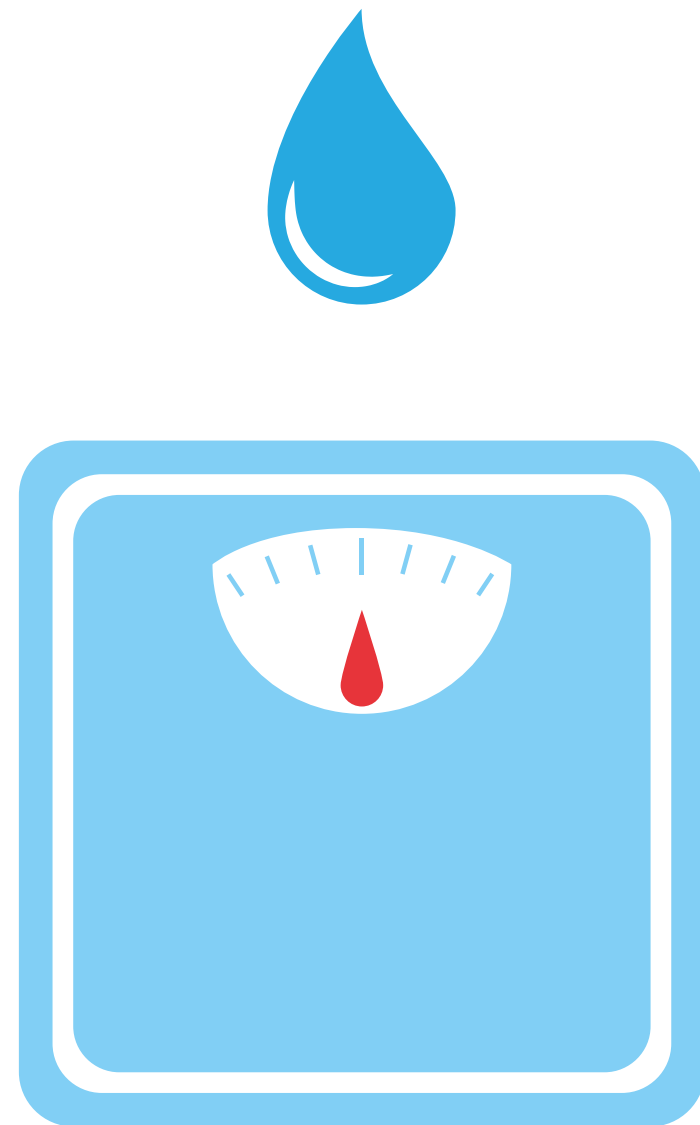
# Х Х ЗАЧЕМ ПИТЬ ВОДУ?

- 💧 ПОМОГАЕТ УСВАИВАТЬ ВСЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ
- 💧 УСКОРЯЕТ МЕТАБОЛИЗМ
- 💧 ВЫВОДИТ ШЛАКИ, ТОКСИНЫ
- 💧 ОТВЕЧАЕТ ЗА РЕГУЛЯЦИЮ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
- 💧 НАСЫЩАЕТ КИСЛОРОД ВЛАЖНОСТЬЮ
- 💧 СЖИГАЕТ ЛИШНИЙ ЖИР
- 💧 ВЫВОДИТ СОЛИ ИЗ ОРГАНИЗМА

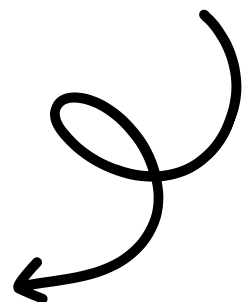


# X СКОЛЬКО НУЖНО ПИТЬ ВОДЫ?

НА **1** КГ. ВЕСА - **30** МЛ. ВОДЫ.

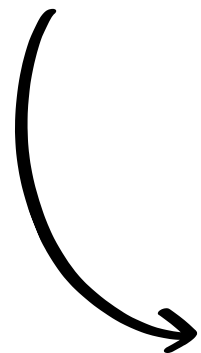


# КОГДА И КАК ПИТЬ ВОДУ?



- ПЕРЕСОХЛО ВО РТУ
- ПОСТОЯННОЕ ЧУВСТВО ГОЛОДА
- СУХОСТЬ КОЖИ
- ПОСТОЯННАЯ УСТАЛОСТЬ
- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
- НАРУШЕНИЯ МОЧЕИСПУСКАНИЯ

X



- ПОСТЕПЕННО
- УТРОМ
- ПЕРЕД ЕДОЙ



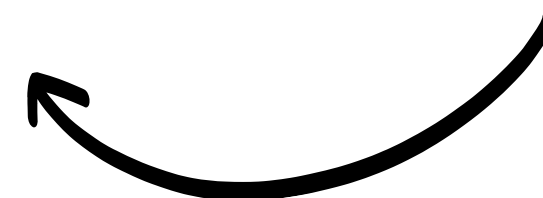
X

X



# ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

2 РАЗА В ДЕНЬ  
ПО 2 МИНУТЫ



# X

# X

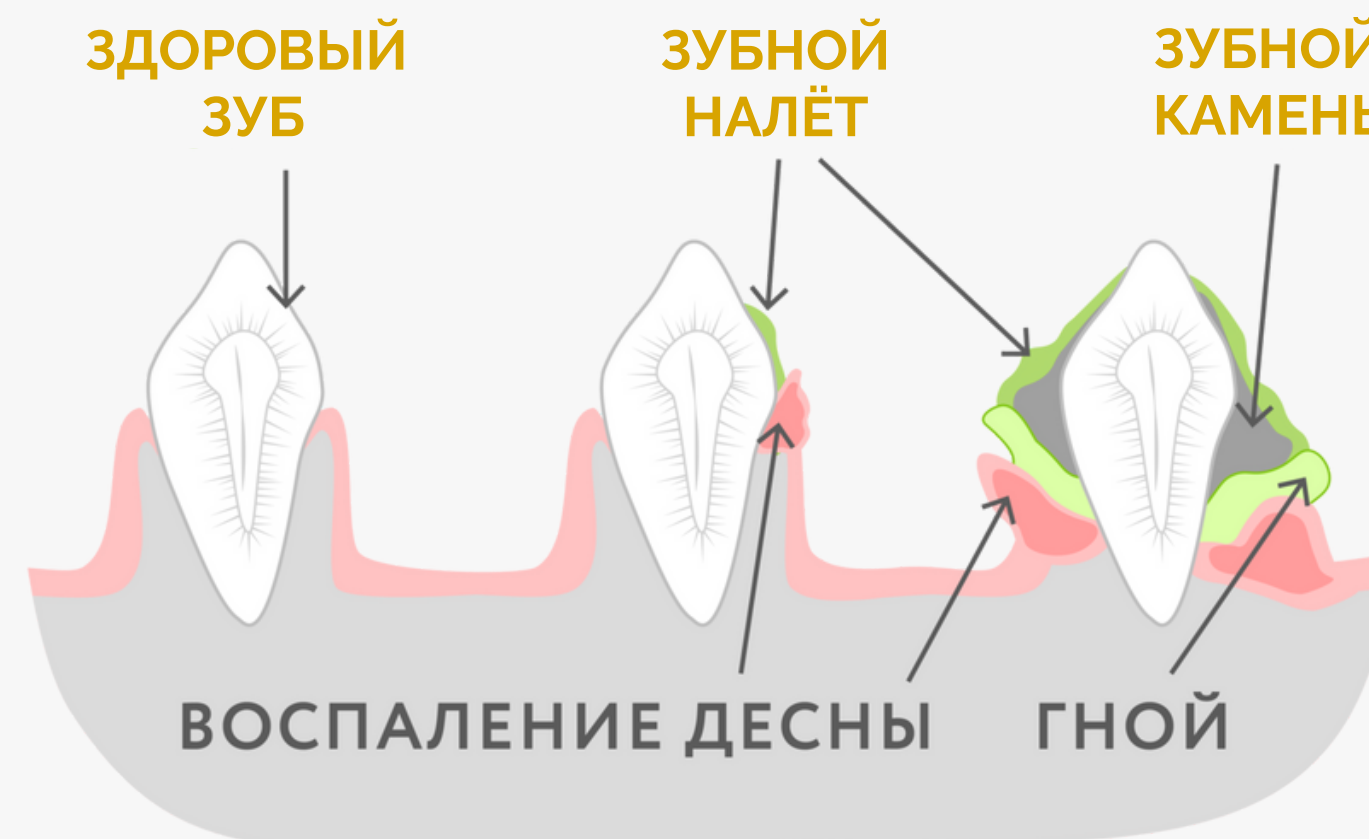
## КАРИЕС

(ЛАТ. CARIES ГНИЕНИЕ) - ПРОЦЕСС РАЗРУШЕНИЯ ТКАНЕЙ ЗУБА ПОД ДЕЙСТВИЕМ ВНЕШНИХ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ.



## ЗУБНОЙ НАЛЕТ

СКОПЛЕНИЕ БАКТЕРИЙ В ВИДЕ ПЛЕНКИ. ГЛАВНЫЙ В ОБРАЗОВАНИИ КАРИЕСА - СТРЕПТОКОКК.



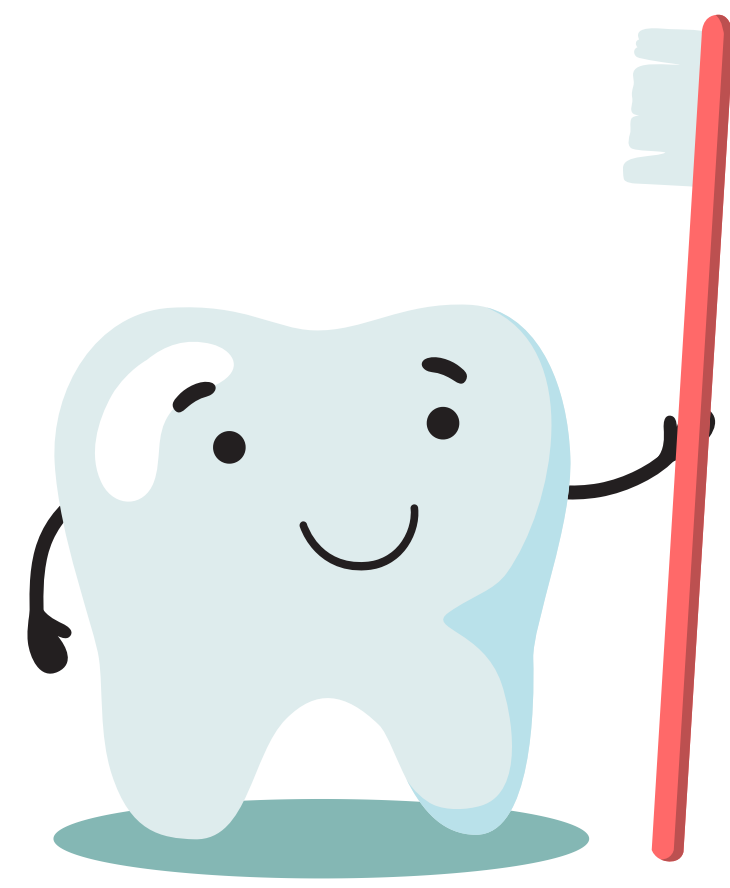
X

X

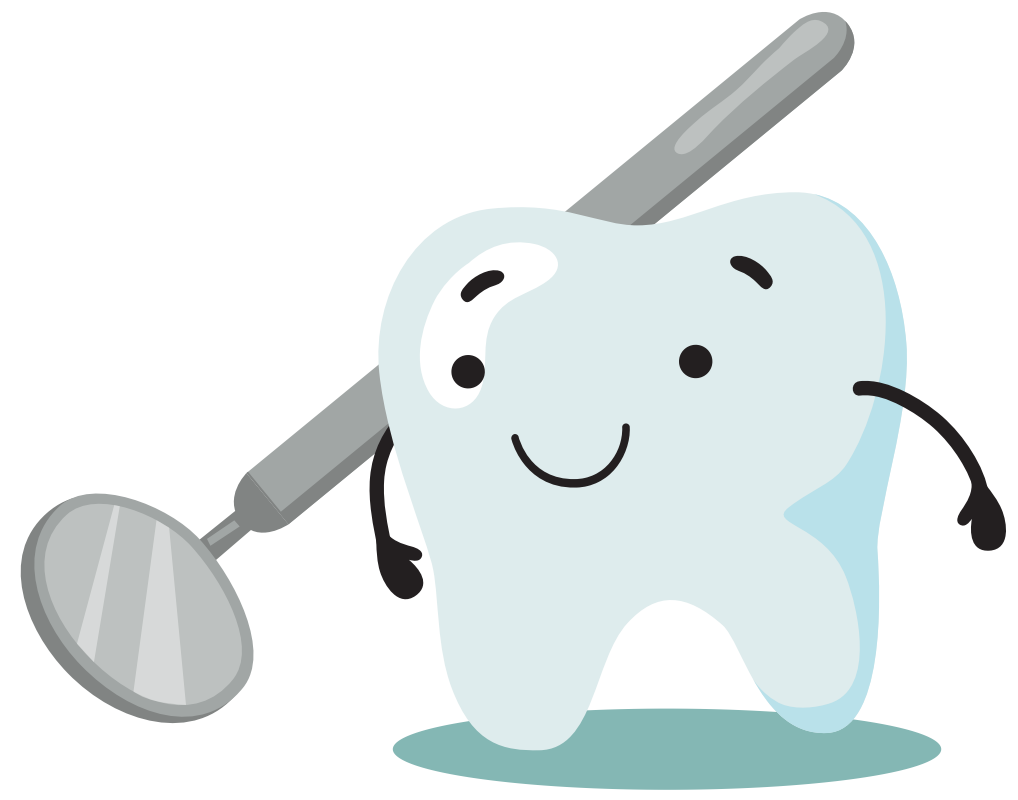


# ОСНОВА - ГИГИЕНА!

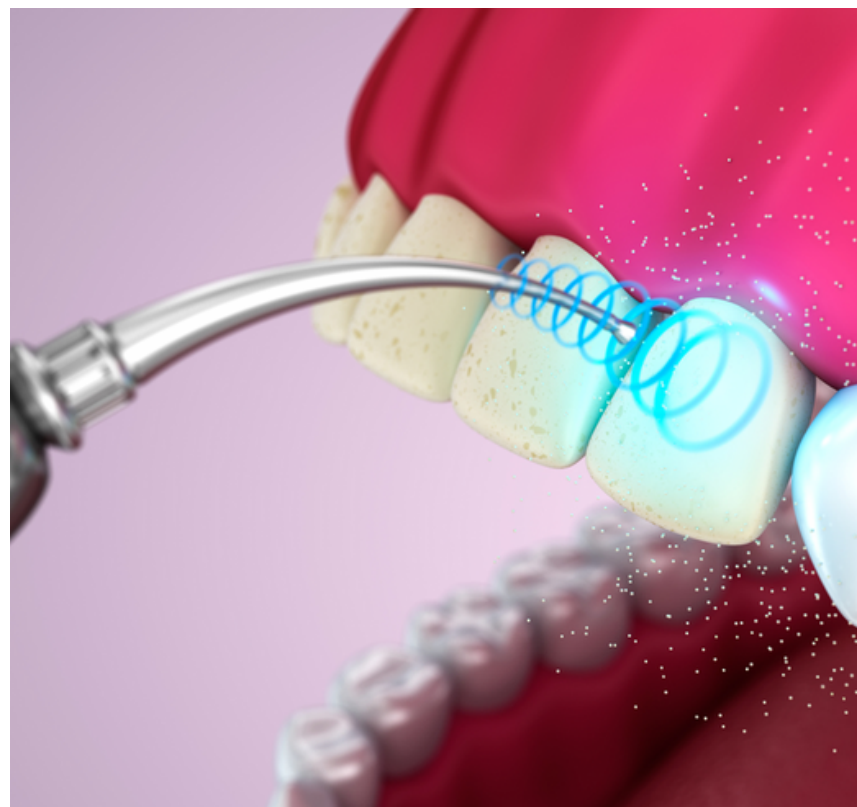
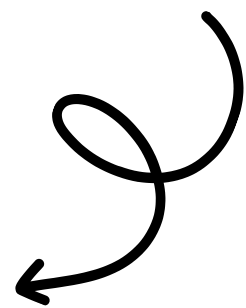
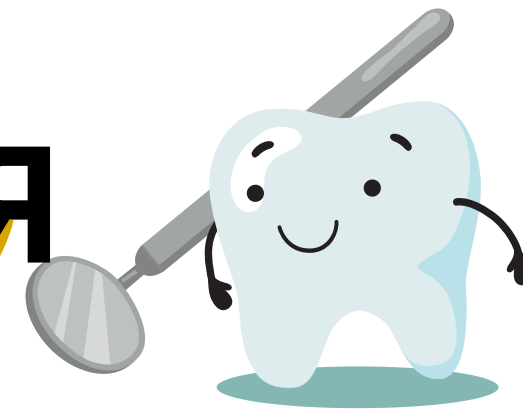
## ГИГИЕНА ДОМАШНЯЯ



## ГИГИЕНА ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ



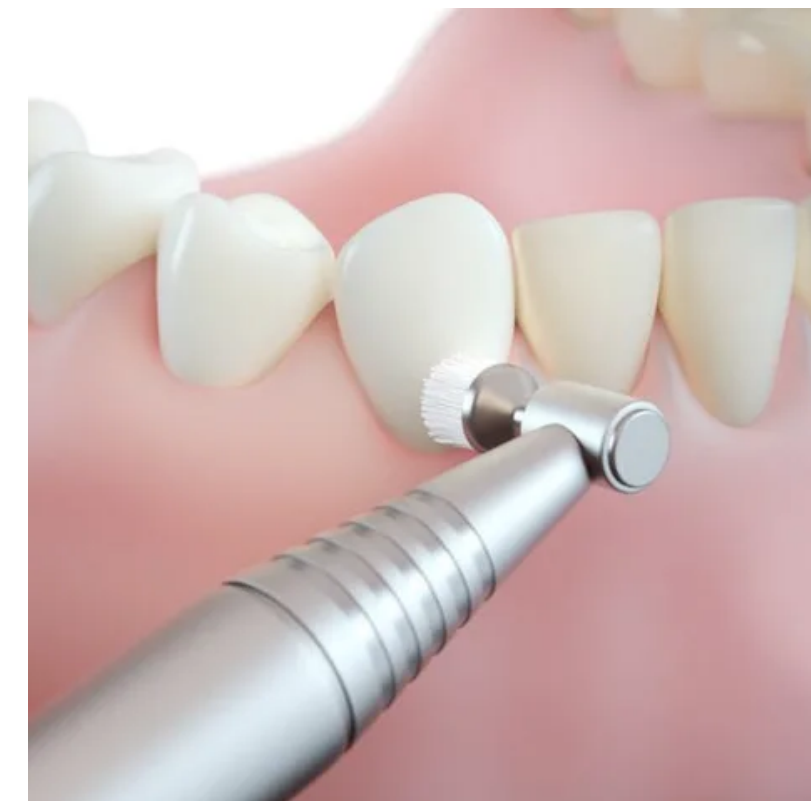
# ГИГИЕНА ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ



СНЯТИЕ ЗУБНЫХ  
НАДДЕСНЕВЫХ И  
ПОДДЕСНЕВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ  
УЛЬТРАЗВУКОМ



ЧИСТКА  
ПЕСКОСТРУЙНЫМ  
АППАРАТОМ



ЧИСТКА СПЕЦИАЛЬНЫМИ  
ЩЕТКАМИ И  
ВЫСОКОАБРАЗИВНЫМИ  
ПАСТАМИ

X





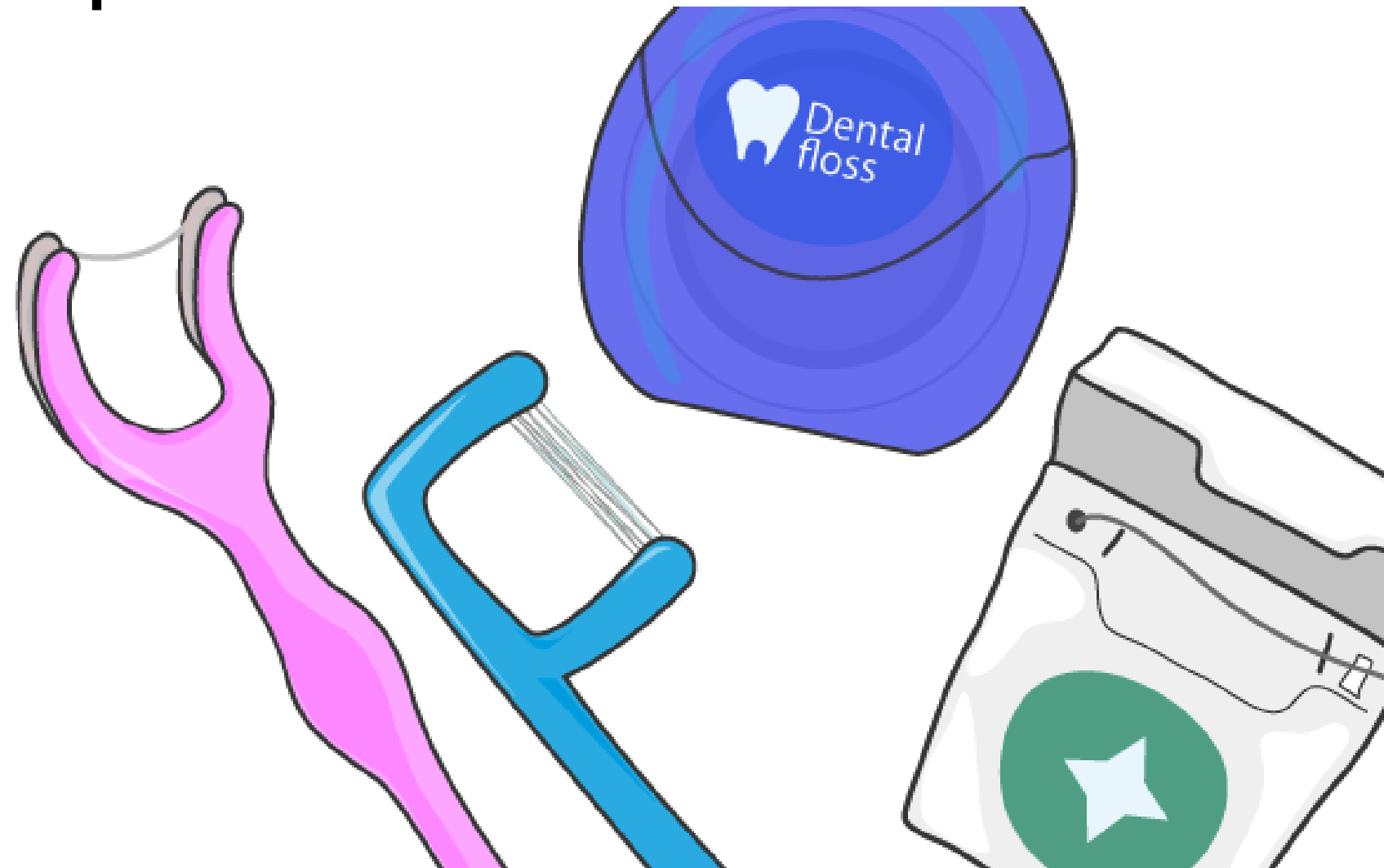
# ПРАВИЛА ДОМАШНЕЙ ГИГИЕНЫ

- ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

- минимум 2 раза в день
- после приема пищи
- Обязательно!  
Перед сном

- ЗУБНУЮ ЩЕТКУ МЕНЯТЬ  
РАЗ В 2-3 МЕСЯЦА

- ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ЗУБНУЮ НИТЬ

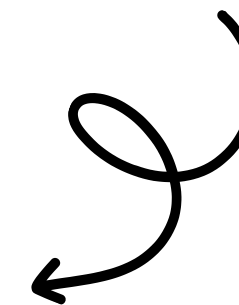


X

X

X

# ТЕХНИКА ЧИСТКИ ЗУБОВ

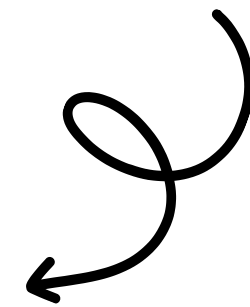


● ОТ ДЕСНЫ К КРАЮ ЗУБА  
ВЫМЕТАЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ

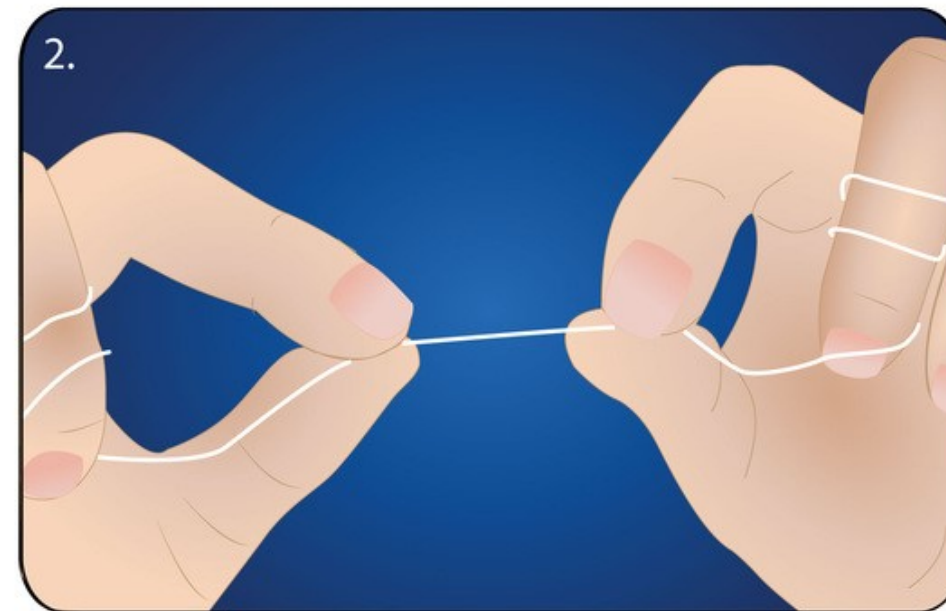
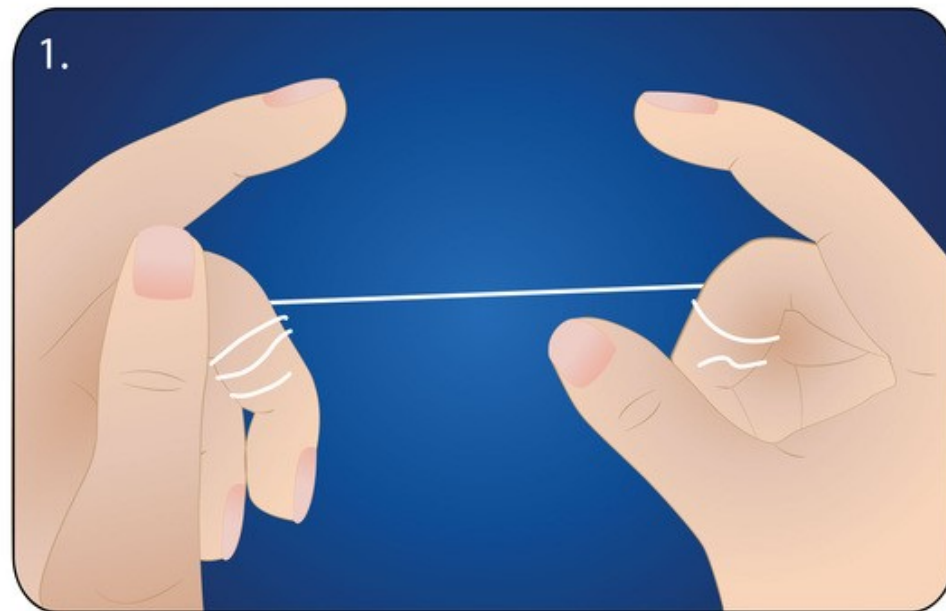
● ОТ БОКОВЫХ ЗУБОВ  
К ПЕРЕДНИМ



# ТЕХНИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗУБНОЙ НИТИ

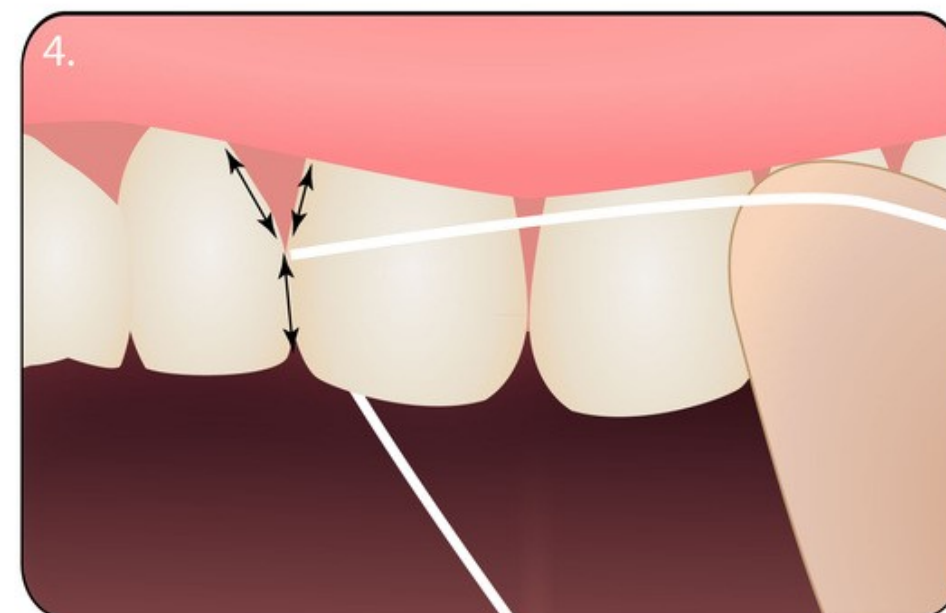
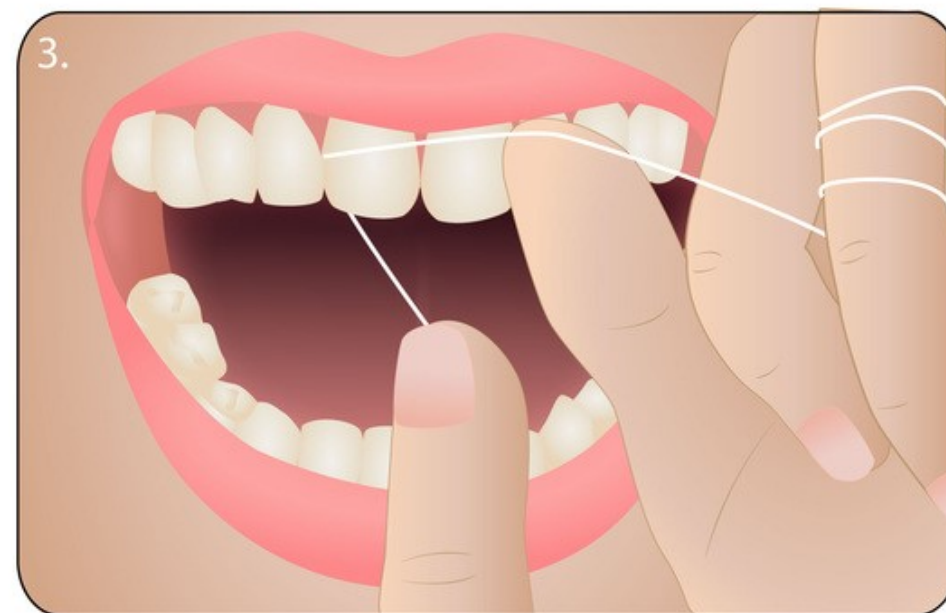


- Оторвать нить длиной от 20 до 45 см.



- Начинать чистку следует с движений вперед — назад.

- Закрепить нить на средние или указательные пальцы обеих рук.



- Все движения должны быть аккуратными и плавными.



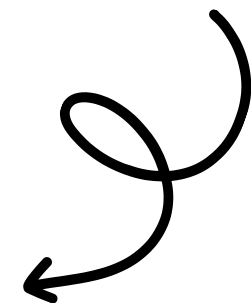
X

X



8 ЧАСОВ

ЧА



# ХОРОШИЙ СОН - НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

X

X



- КАК НАШ ОРГАНИЗМ ОТДОХНЕТ НОЧЬЮ ЗАВИСИТ ТО, КАК ОН БУДЕТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ ДНЕМ

ЧЕЛОВЕК ПРОВОДИТ ВО СНЕ  
ОКОЛО ТРЕТИ ЖИЗНИ



X X

# ФУНКЦИИ СНА

- ОТДЫХ ОРГАНИЗМА
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
- ПЕРЕРАБОТКА И ЗАКРЕПЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ
- АДАПТАЦИЯ К ИЗМЕНЕНИЮ ОСВЕЩЕННОСТИ
- ПОДДЕРЖАНИЕ НОРМАЛЬНОГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА ОРГАНИЗМА



# X

# X

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

★ ЛОЖИТЬСЯ  
СПАТЬ ДО 23  
ЧАСОВ

★ ЛОЖИТЬСЯ И  
ПРОСЫПАТЬСЯ  
В ОДНО И ТО  
ЖЕ ВРЕМЯ

★ ОТКЛАДЫВАТЬ  
ГАДЖЕТЫ  
ПОДАЛЬШЕ ЗА 1-2  
ЧАСА ДО СНА



★ СПАТЬ  
РЕКОМЕНДУЕТСЯ  
8 ЧАСОВ

★ ПРОВЕТРИВАТЬ  
ПЕРЕД СНОМ  
КОМНАТУ

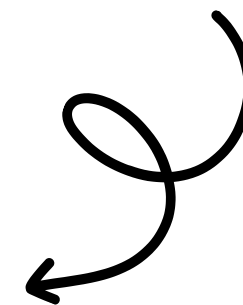
★ НЕ ЕСТЬ ЗА  
2 ЧАСА ДО СНА

★ СПАТЬ В  
МАКСИМАЛЬНО  
ВОЗМОЖНОЙ  
ТЕМНОТЕ



X

X

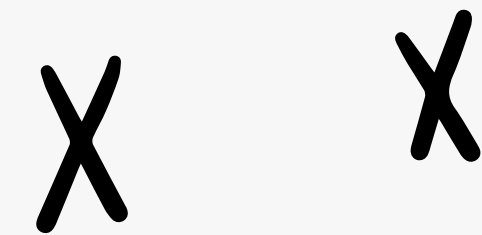


**10000**  
**ШАГОВ**  
**В ДЕНЬ**





# СО СПОРТОМ ДРУЖИТЬСЯ - ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!



- **ЗАЧЕМ НУЖЕН СПОРТ?**



**Заряд энергии**

**Укрепляет мышцы**

**Повышает иммунитет**

**Хорошая работа мозга**

**Крепкий сон**

**Контроль лишнего веса**

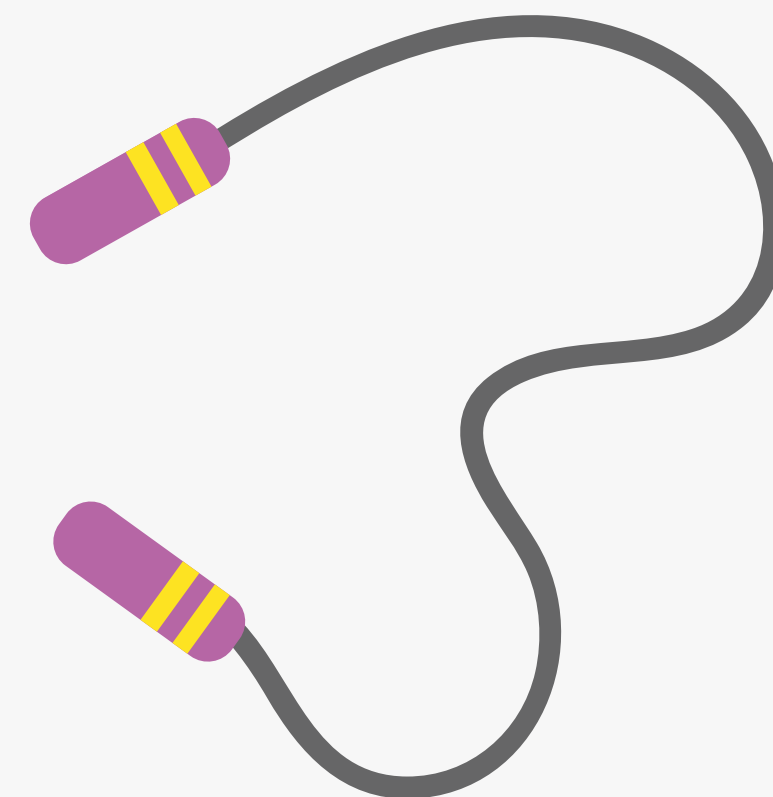
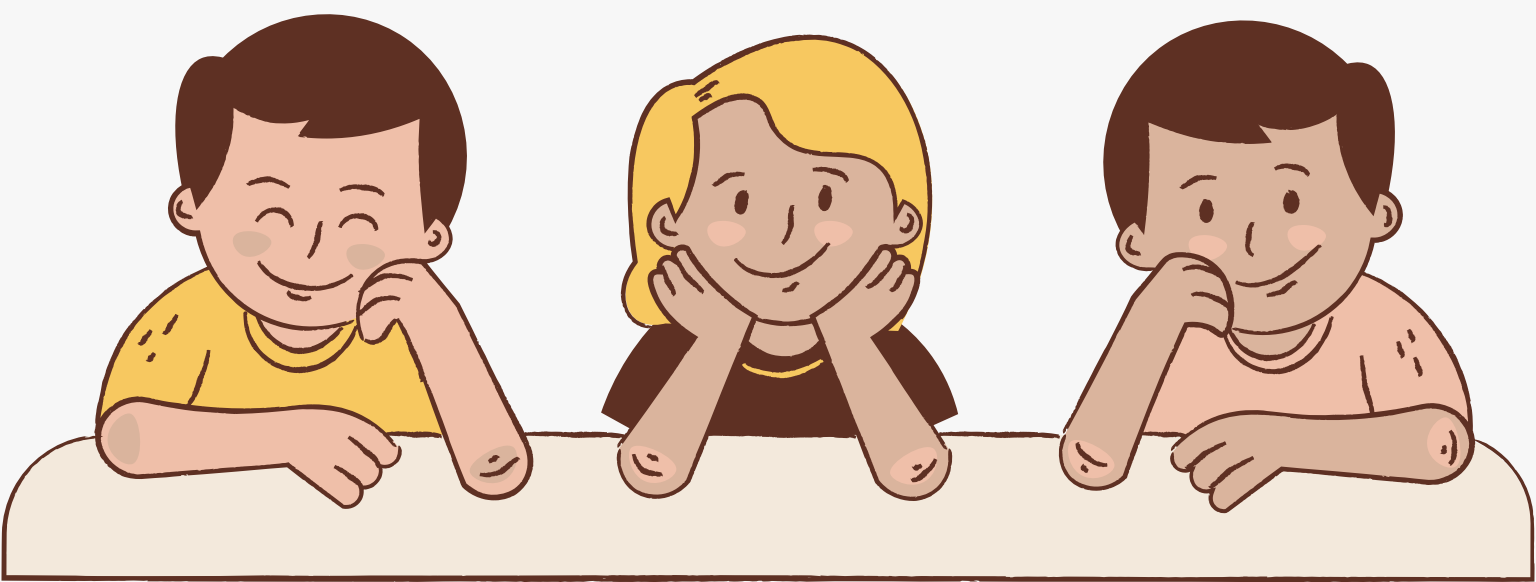


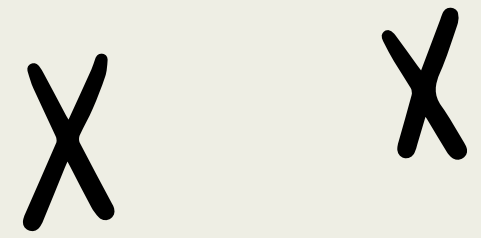
x x

80 - 85 %

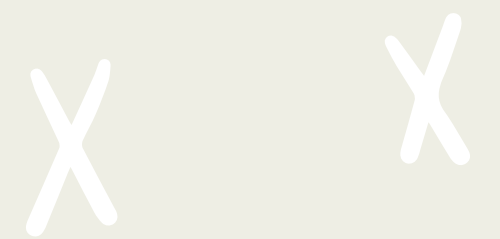
ДНЕВНОГО ВРЕМЕНИ

ДЕТИ СИДЯТ

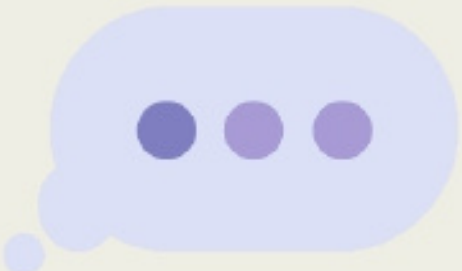




Чем это опасно?



Дети не в состоянии поддерживать тело в правильном положении. У них развивается плохая осанка. Образуется сутулость.



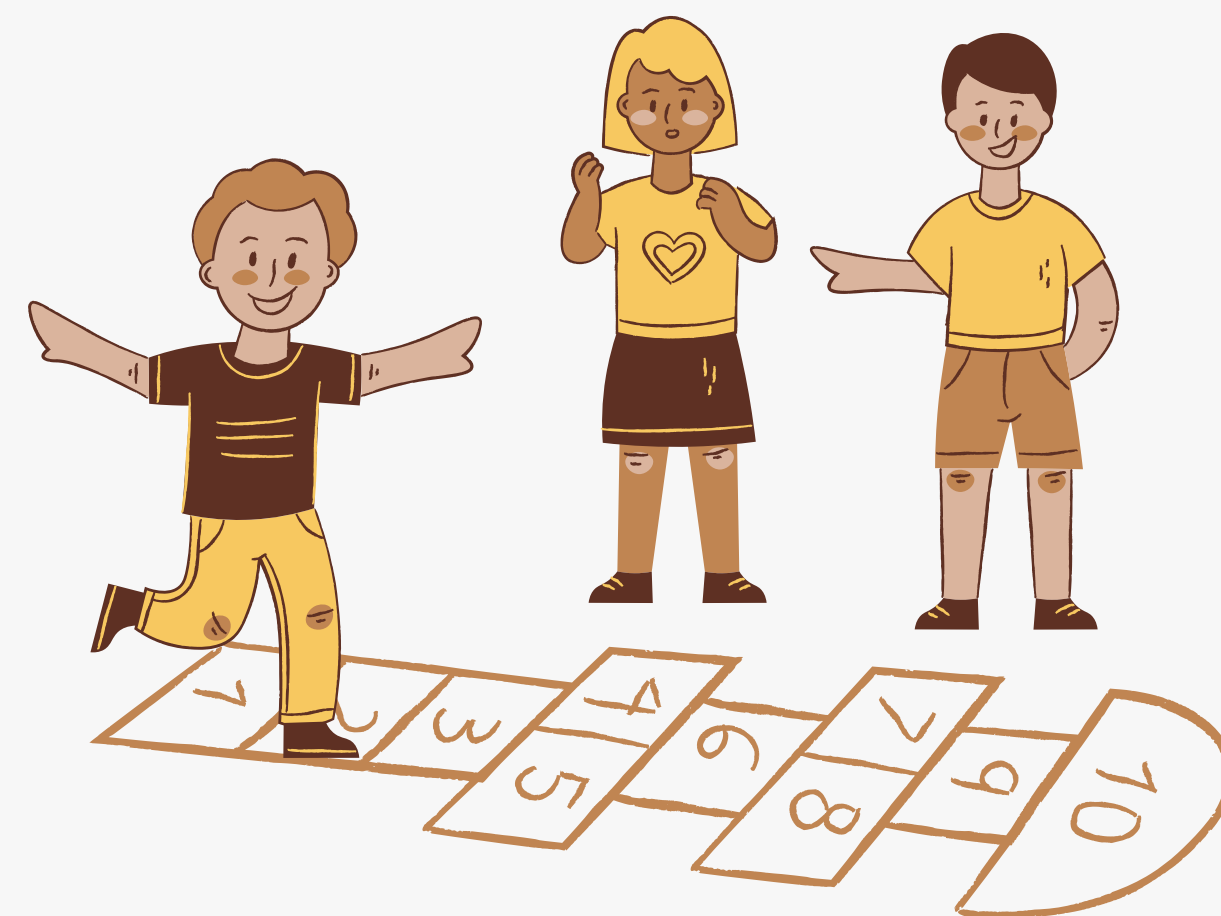
😱😱😱  
Как избежать этого?



# ВАЖНО

X X

- УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА
- ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ШКОЛЬНЫХ ПЕРЕМЕНАХ И УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
- ЗАНЯТИЯ В КРУЖКАХ И СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ
- ПРОГУЛКИ ПЕРЕД СНОМ
- АКТИВНЫЙ ОТДЫХ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ
- СТРЕМЛЕНИЕ К 10 000 ШАГАМ В ДЕНЬ



ДАВАЙ  
РАЗОМНЕМСЯ?

X X



# ФИЗМИНУТКА

X X

Мы сейчас все дружно встанем,  
Отдохнем мы на привале.\*

Вправо, влево повернись,  
Наклонись и поднимись.

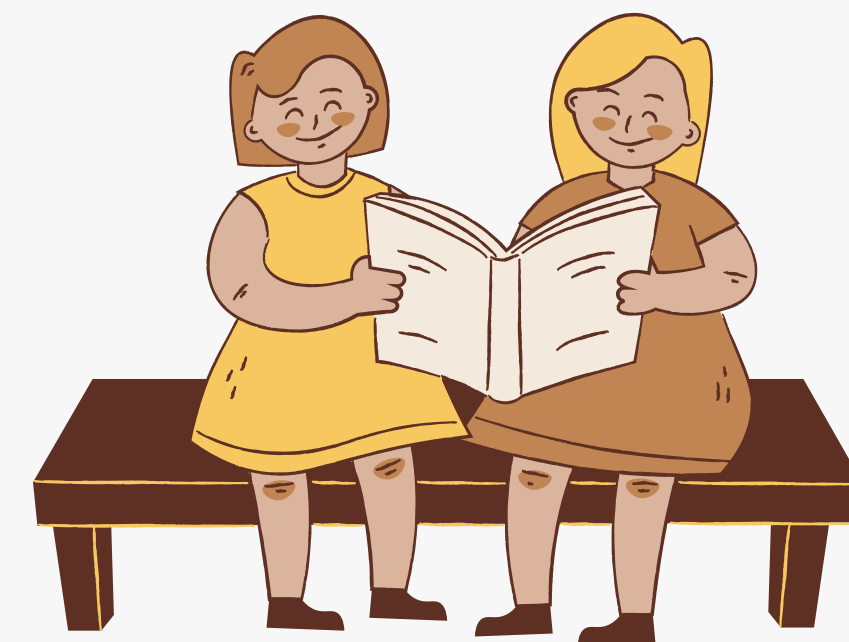
Лапки вверх и лапки вбок -  
И на месте прыг да скок!

А теперь бежим вприпрыжку  
Молодцы, мои зайчишки!

Замедляем, зайки, шаг.

И на месте стой! Вот так.

А теперь мы сядем дружно.  
Нам еще работать нужно.



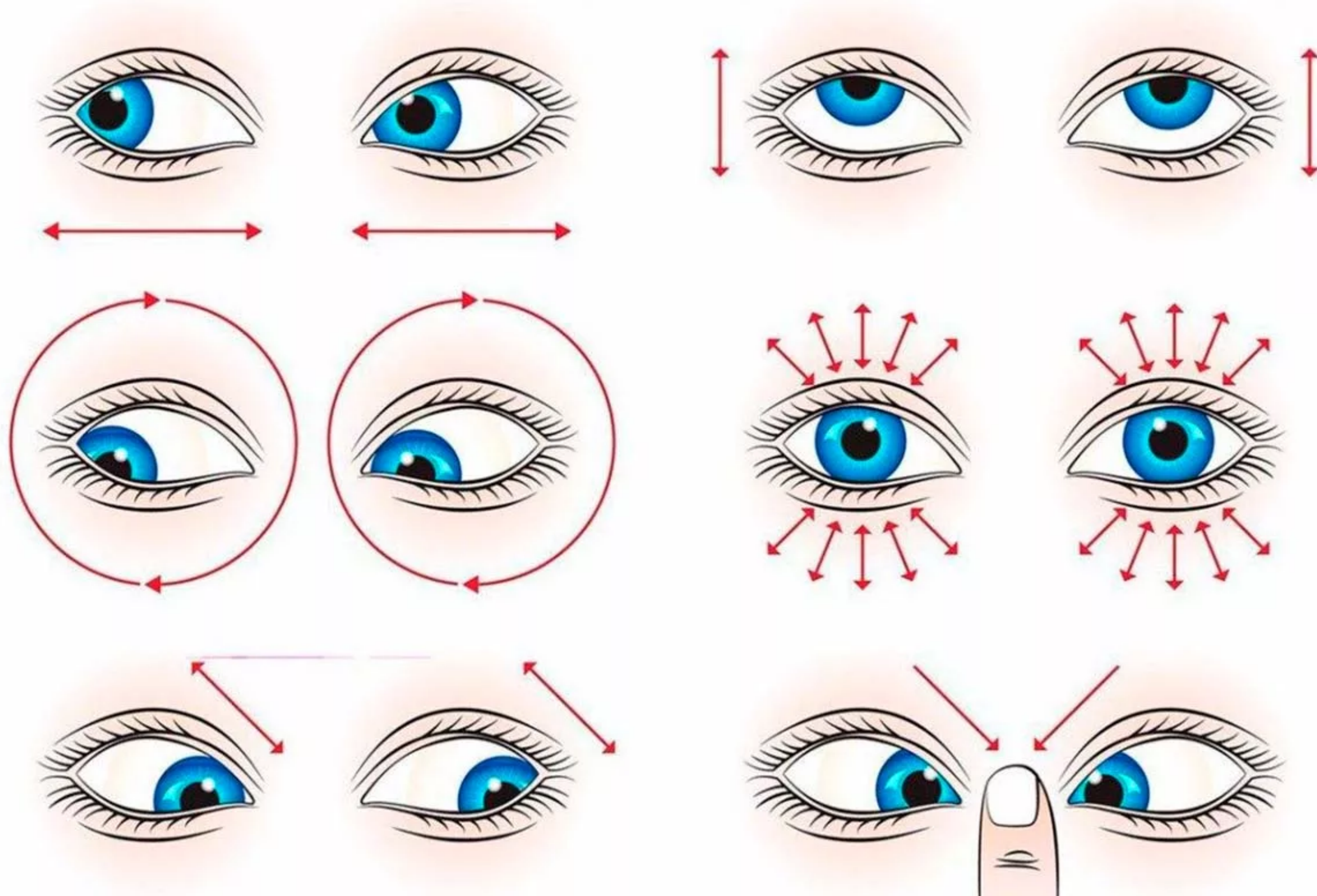
X X



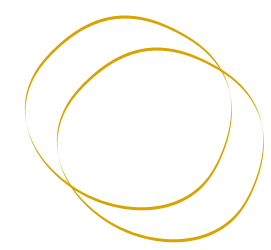
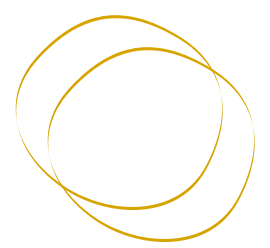
# А ТЕПЕРЬ ЗАРЯДКА ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ



# ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ



X





X X

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

