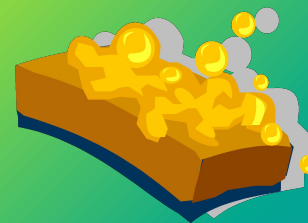


**ЧИСТОТА – ЗАЛОГ  
ЗДОРОВЬЯ**



# Чистота – залог здоровья.



**Мой руки по мере загрязнения  
-перед едой, после прогулки**



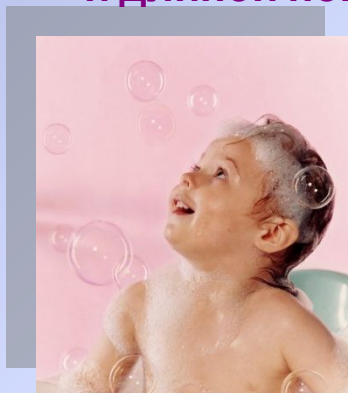
**Следи за чистотой  
и длиной ногтей.**



**Пользуйся своими  
предметами личной гигиены.**



**Умывайся и  
чисти зубы  
2 раза в день**



**Следи  
за чистотой  
тела**



**Употребляй в  
пищу только  
мытые овощи  
и фрукты .**



**Пей фильтрованную  
или кипяченую воду**

**Не бери в рот  
карандаши  
и другие предметы –  
это вредная  
привычка**

1. Болезнь человека не красит.
2. Двигайся больше, проживёшь дольше.
3. Добрый человек здоровее злого.
4. Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой .
5. Кто много лежит, у того бок болит.
6. Чистая вода - для хвори беда.

**Держи голову в холоде, а ноги в тепле.  
Здоровье дороже богатства.**

**Береги платье снова, здоровье  
смолоду  
Добрым быть — долго жить.**

**Если хочешь быть здоров -  
закаляйся.**

**Кто спортом занимается, тот силы  
набирается.**

**Недосыпаешь — здоровье теряешь  
Жадность здоровью недруг.**

**Заболеть легко, вылечится — трудно.**

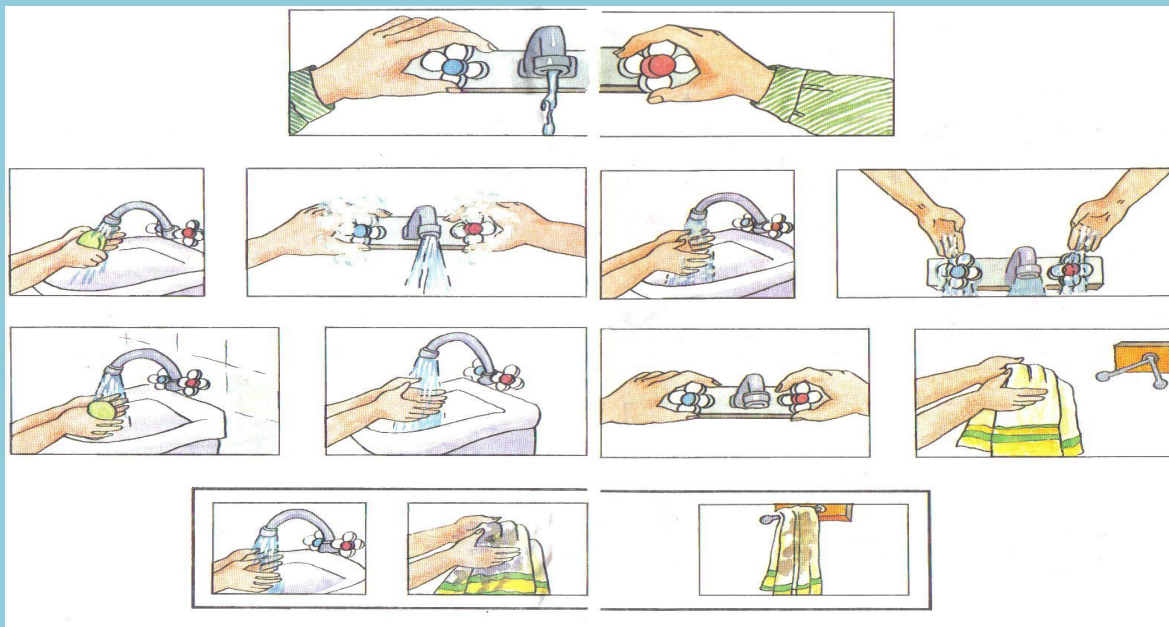
**Гимнастика удлиняет молодость  
человека.**

**Чеснок да лук от семи недуг.**

**Быстрого и ловкого болезнь не  
догонит.**

- Где здоровье - там и красота
- Отдашь спорту время взамен получишь здоровье.
- Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
- Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- Кто **спортом** занимается, тот силы набирается.
- Здоровье дороже богатства.

- Кто крепок телом тот богат и здоровьем и делом
- Деньги потерял — ничего не потерял, здоровье потерял — все потерял.
- Болен — лечись, а здоров — берегись.
- В здоровом теле - здоровый дух .
- Сидеть да лежать, болезни поджидать.
- Здоровье на болезнь не меняй.



*К крану руки подношу  
И водичкой их мочу  
Мыло крепко зажимаю  
И «перчатки» надеваю  
Каждый пальчик  
промываю  
Локотки не забываю  
Смою пену – молодец*





## Проблемный вопрос

Почему некоторые люди  
*часто* болеют,  
а другие – *нет*?



1. Что в переводе с латинского означает слово «витамины»?

**Гигиена**

**Чистота**

**Жизнь**

## *2. Как можно усилить защитные свойства организма?*

Курить

**Есть всухомятку**

**Заниматься спортом.**

**3. Сколько  
процентов здоровья мы  
создаем сами?**

**15 процентов**

**80 процентов**

**0 процентов**

4. Сколько раз в день лучше  
всего есть?

7 раз

2 раза

**4 раза**

## 5. Назовите правило гигиены.

**Мыть руки с мылом.**

Грызть ногти

Есть грязные овощи и фрукты.

**6. Как часто надо менять  
зубную щетку?**

**Один раз в жизни**

**Вообще не менять**

**Каждые три месяца**





***МОЛОДЦЫ!***