

**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.**



ПРО ЗУБНУЮ ШЕТКУ
Чтобы зубы были белыми
Нам зубную щетку сделали,
с выгнутой спинкой,
с твердой щетинкой.

**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.

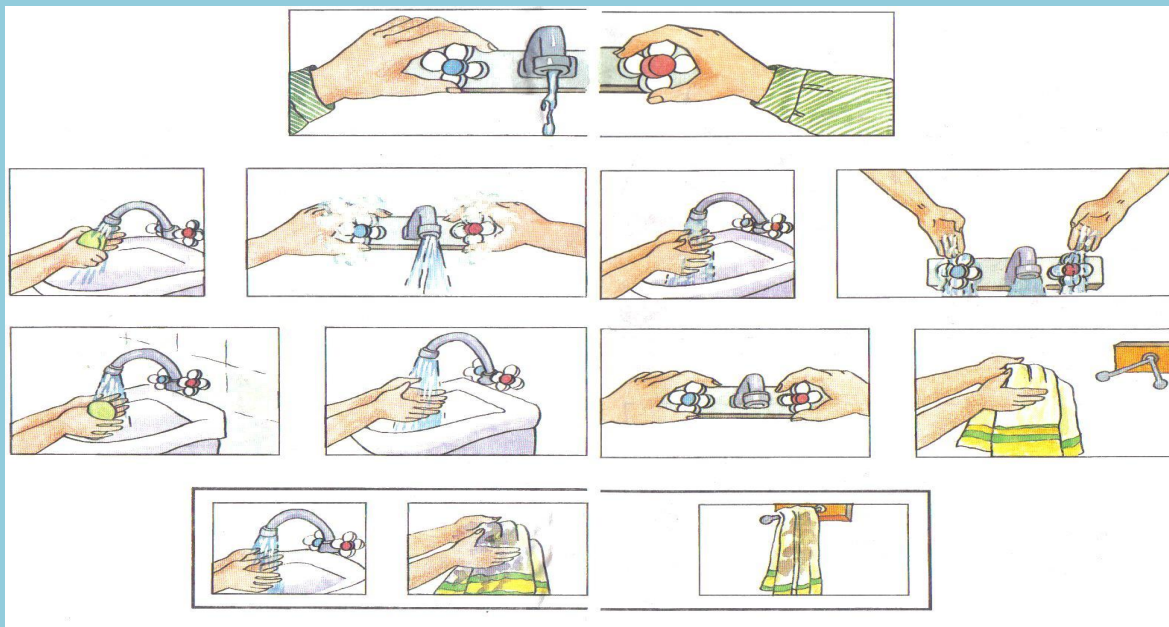
**Гимнастика удлиняет молодость
человека.**

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!