

ЗДОРОВЬЕ

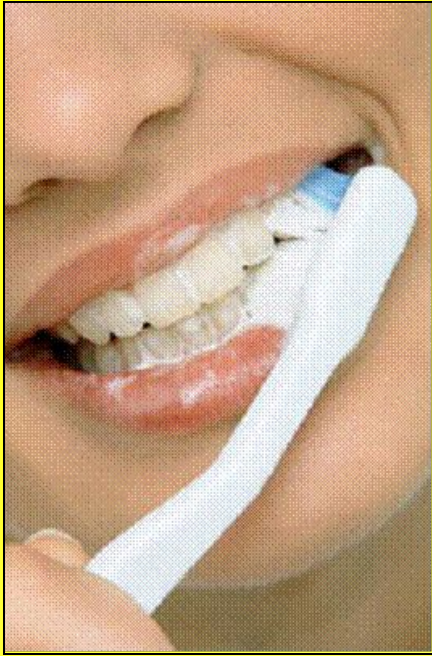


ЗДОРОВЬЕ

ЧЕЛОВЕКА

**Гигиена -**

**наука о  
здоровье!**



*утром*  
*после еды*  
*вечером*



*при необходимости*

Доктор, доктор,  
Как нам быть:  
Уши мыть?  
Или не мыть?

Если мыть,  
То как нам быть:

Часто мыть  
Или пореже?

Отвечает доктор гневно:

**Еже, еже –  
Ежедневно!**





Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
а нечистым  
трубочистам

**СТЫД И СРАМ!**

**СТЫД И СРАМ!**



**«Моем,  
Будет,**

**моем  
будет**

**трубочиста  
трубочист**

**Чисто, чисто, чисто, чисто!**

**Чист, чист, чист, чист!»**

**И сейчас же щетки, щетки  
Затрещали, как трещотки**

**И давай её тереть, приговаривать:**

Не видали разве  
На руках грязь вы?

А в грязи – живет зараза,  
Незаметная для глаза.

Если руки не помыв,  
Пообедать сели мы,  
Вся зараза эта вот  
К нам отправится в живот.



Грязные руки грозят бедой –  
Чтоб хворь тебя не сломила,  
Будь культурен: перед едой

**Мой руки мылом!**



Давайте же мыться,  
плескаться,

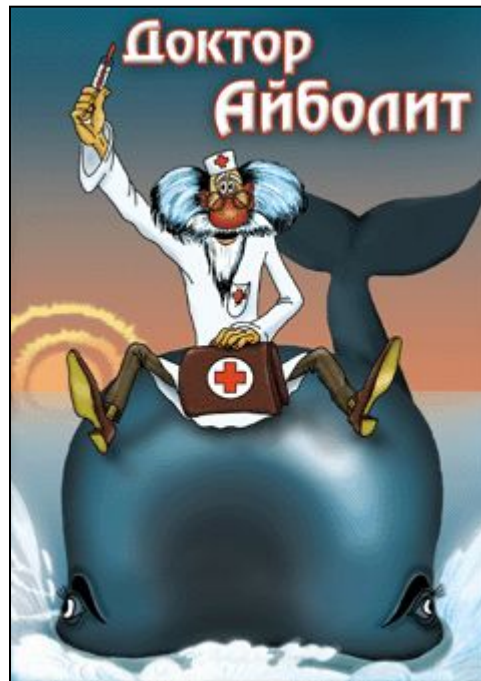
Купаться и прыгать  
**ВЕЧНАЯ**  
кувыркаться,

В ушах, в корыте,  
**СЛАВА**  
в лобани,

В реке, ручейке, океане.  
**ВОДЕ!**  
Везде и везде!



# Спорт



По воде под ивняком  
Ходит аист босиком:



И не хнычет:  
«Ой, беда,  
Ой, холодная вода!»

Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Бросишь снова, мчится  
вскачь,  
Ну, конечно – это....



Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.



Кто на льду меня  
догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие...



Катаюсь на нём до вечерней поры,  
Но ленивый мой конь возит только с горы.  
Сам на горку пешком я хожу,  
И коня своего за веревку вожу.



Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются.





*плавание*



*скейтборд*



*ролики*



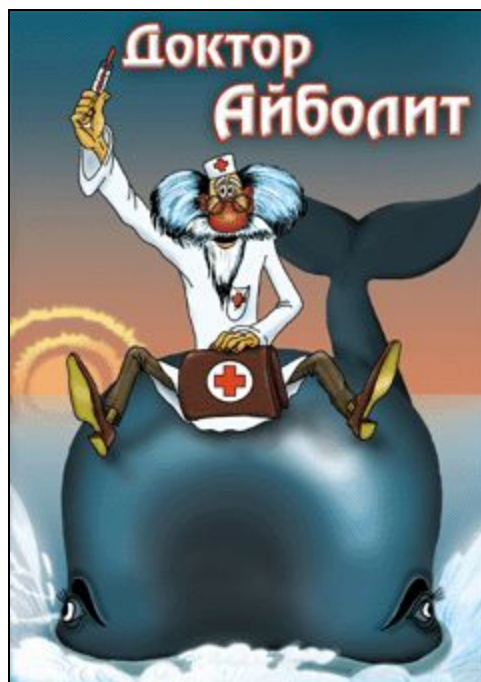
*бег*



*бадминтон*



# Питание



# Игра

"ПОЛЕЗНО - ВРЕДНО"





Лазарева Пилия Андреевна, учитель начальных классов, Рижская основная школа

Будьте  
здоровы!

