

**Будь здоров!**

Окружающий мир

1 класс

КТО ЭТО?



Однажды учёный посмотрел  
на каплю воды в микроскоп.  
Что он увидел?



# ГИГИЕНА – это умение ухаживать за своим телом.

## ЧИСТОТА ТЕЛА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



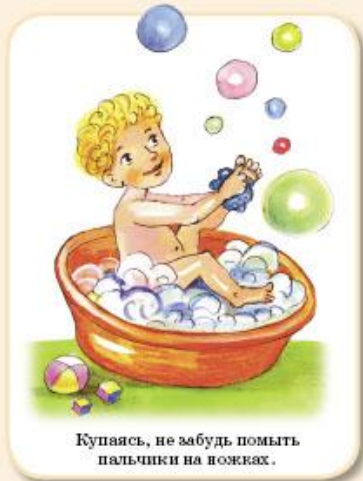
Утром умойся и почисти зубы.



Мой руки и лицо после прогулки.

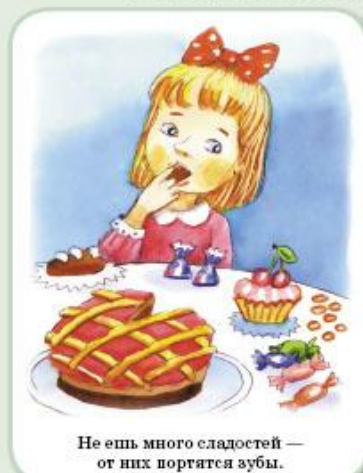


Моюсь в душе, потри тело мочалкой.

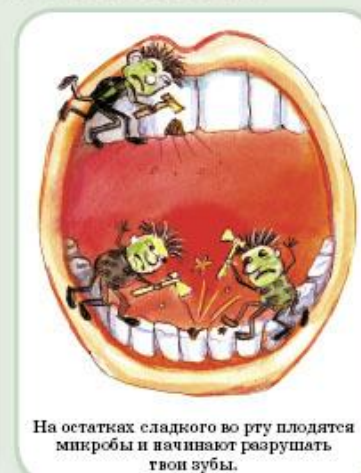


Купаясь, не забудь помыть пальчики на ножках.

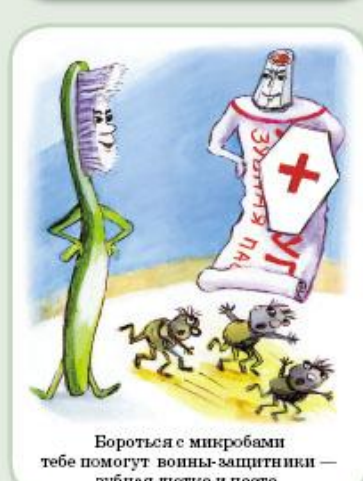
## ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей — от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся микробы и начинают разрушать твои зубы.



Бороться с микробами тебе помогут воины-защитники — зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы утром и вечером, чтобы устранить остатки пищи во рту.

"Дорогие мои дети!  
Я пишу вам письмецо.  
Я прошу вас: мойте чаще  
Ваши уши и лицо.  
Все равно, какой водою:  
Кипяченой, ключевой,  
Из реки иль из колодца  
Или просто дождевой.  
Нужно мыться непременно  
Утром, вечером и днем,  
Перед каждою едою,  
После сна и перед сном!  
Тритесь губкой и мочалкой,  
Потерпите – не беда!  
И чернила, и варенье  
Смоют мыло и вода.  
Дорогие мои дети,  
Очень, очень вас прошу:  
Мойтесь чаще, мойтесь чище –  
Я грязнуль не выношу.  
Не подам руки грязнулям,  
Не поеду в гости к ним!  
Сам я моюсь очень часто.  
До свиданья..."



