

дорога
к доброму
здоровью



**Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.**



Давайте знакомиться, я – **Госпожа Гигиена.**
Я умею предупреждать многие болезни

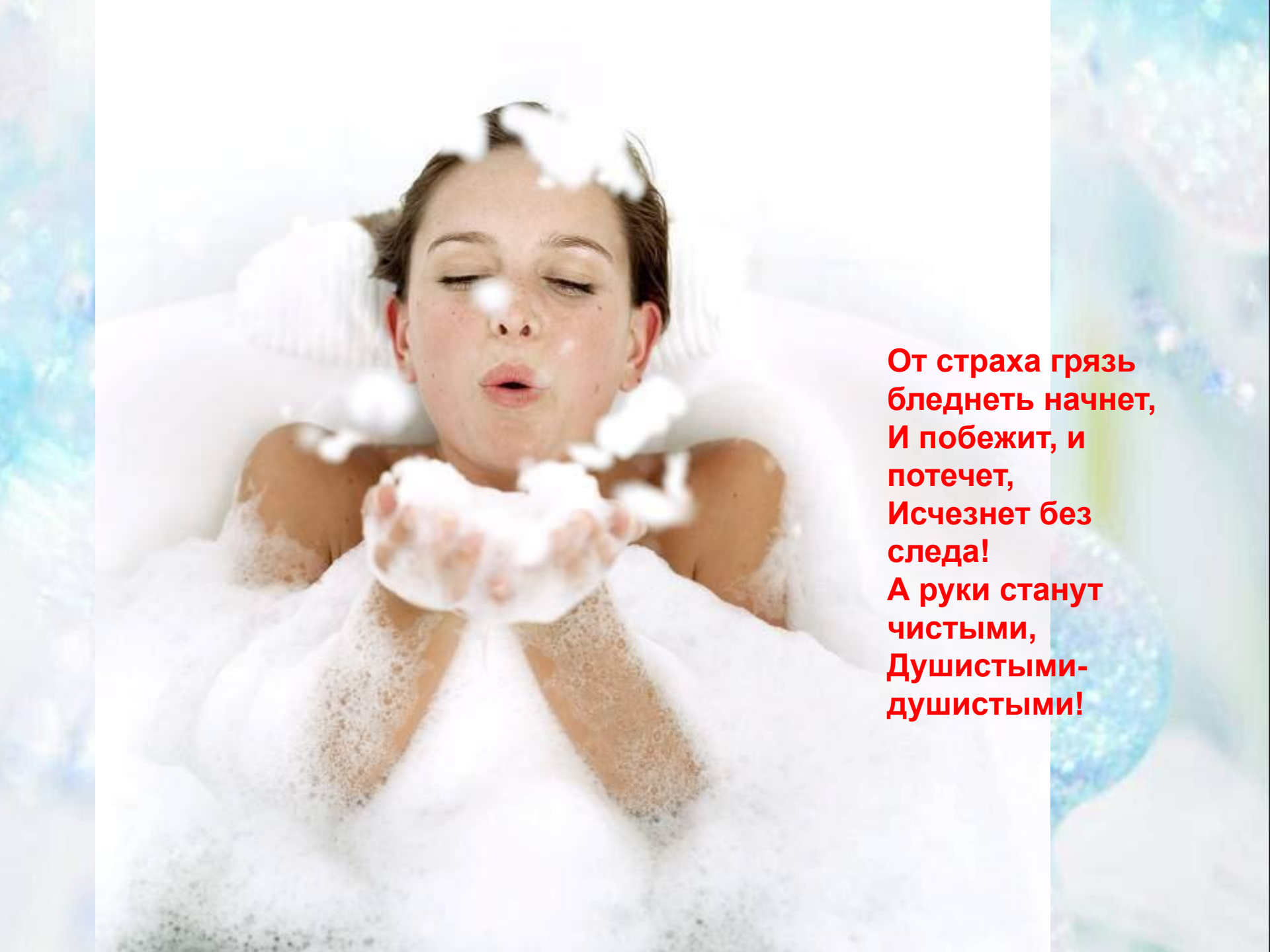




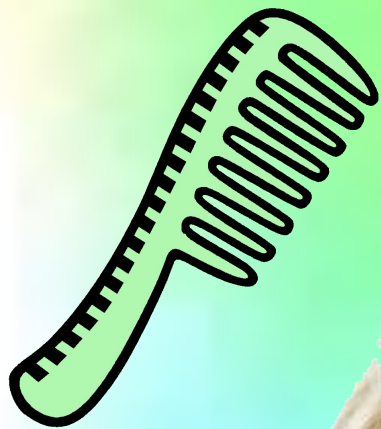
**Встань поутру, не ленись!
Мылом умойся, утрись,
Кто растрёпан, не умыт,
Тот собой людей смешит**



**Вот мыло - наш
хороший друг!
Терпеть не может
грязных рук.
На грязь оно
рассердится,
В руках оно
завертится, -
Запенится вода!**

A young woman with brown hair is sitting in a white bathtub filled with water and bubbles. She has her eyes closed and is blowing a stream of bubbles that are rising towards the camera. Her hands are cupped together in front of her, and she appears to be playing with the water and bubbles. The background is a soft, out-of-focus white, suggesting a bathroom setting. The overall mood is peaceful and relaxing.

**От страха грязь
бледнеть начнет,
И побежит, и
потечет,
Исчезнет без
следа!
А руки станут
чистыми,
Душистыми-
душистыми!**

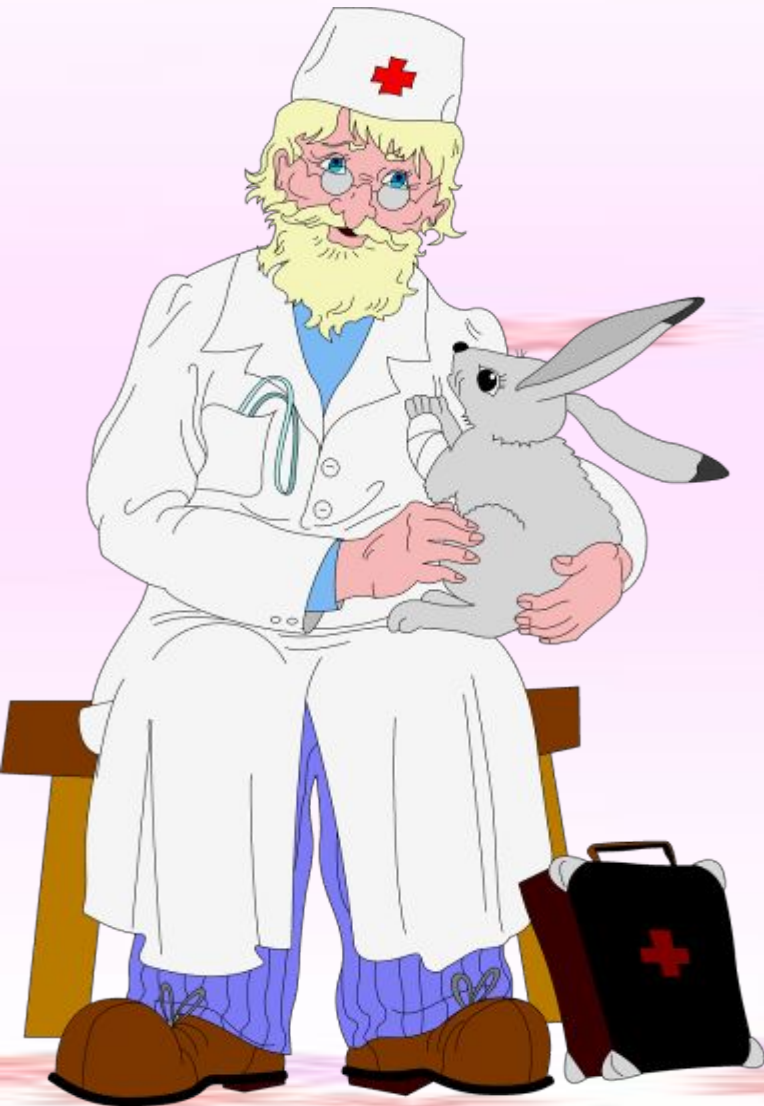


Хоть с тобой я
ссорюсь часто,
Гребешок
зубастый,
здравствуй! Без
тебя нельзя
сестричке
Заплести свои
косички!

А
причесанный
ребенок
Удивительно
хорош!

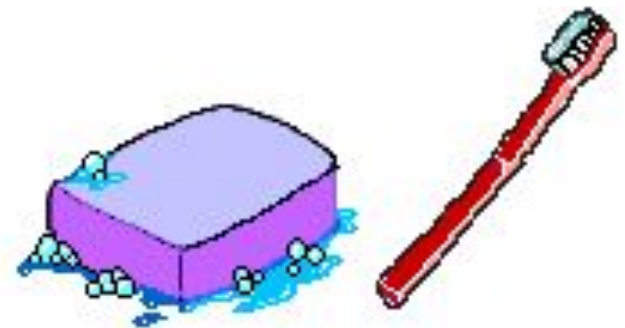


Советы доктора Айболита



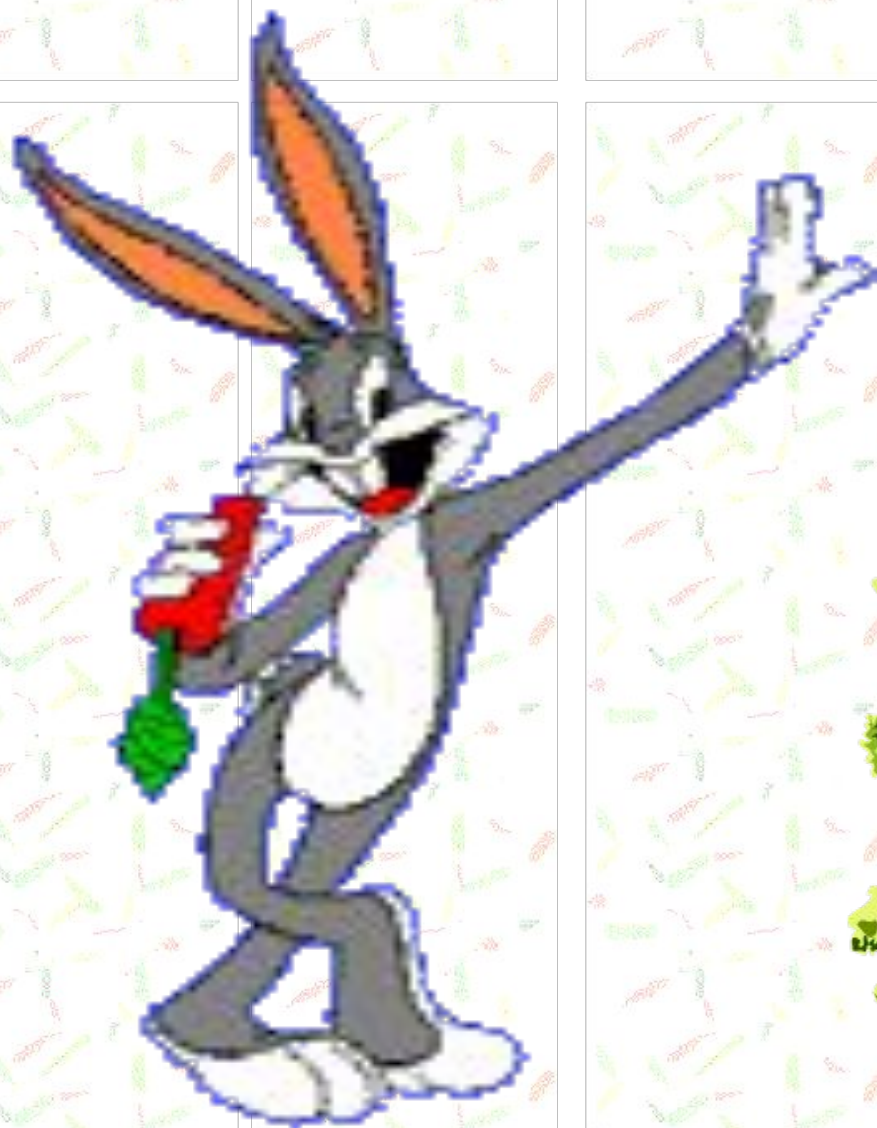
Дважды в день зубы
чистить старательно,
И утром и вечером
обязательно!

**«Здор
здоро**



**Рано утром просыпайся.
Маме с папой улыбайся.
И зарядкой занимайся,
И водицей обливайся,
Полотенцем обтирайся,
И в квартире убирайся.
Аккуратно одевайся-
Быстро в школу собирайся-**





**Физкультурная зарядка
Даже зайчику нужна.
Чтоб добыть себе морковку
Провести лису – плутовку.
Для любой другой сноровки
Надо сильным быть и ловким**



Мойте руки перед едой!



Руки мой после игры
И после туалета.
С улицы пришел – опять
Не забудь про это.
И ещё закон такой:
Руки мой перед едой.





**«Солнце, воздух и вода -
наши лучшие друзья»**

Чтоб здоровым и
сильным быть,
Надо всем со
спортом дружить!



Формула здоровья

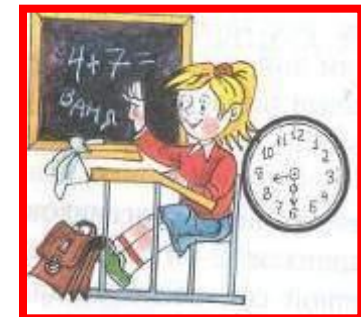
1. Соблюдай чистоту!
2. Сочетай труд и отдых!
3. Больше двигайся!
4. Правильно питайся!



**Хотя бы раз в день
откажитесь от
подъема на лифте,
поднимайтесь по
лестнице в
припрыжку.**



Соблюдай всегда.





Режим, ребята, много значит!
Поможет он решить задачи:
Когда ложиться и вставать?
Когда тетрадку открывать,
когда садиться за уроки?
Когда идти гулять? Когда???
Ответ получишь ты тогда,
Когда изучишь ты режим
И станет он тебе родным!



Благинина Е. Тюлюлюй



Был да жил Тюлюлюй
Не тужил Тютюлюй.



Рано утром маменька
Несёт хлебца мякенька,
А бабушка – молочка,
А тётушка – пирожка:
Ешь, пей Тюлюлюй,
На здоровьице.



Тюлюлюй поест – попьёт
После ляжет отдохнёт.
Полежит на месте
Минуточек двести.

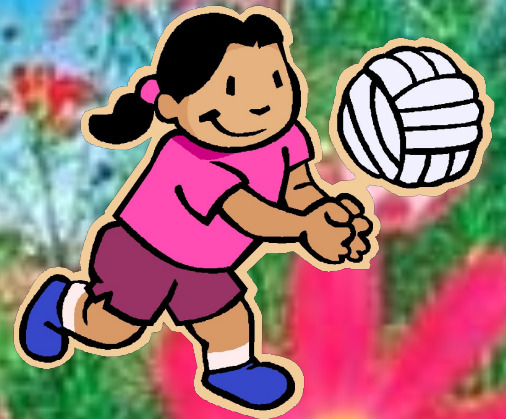
А проснётся в полдень –
Глядь, уж снова голоден.

Несёт, несёт маменька
Кареной говядинки,
А бабушка – кренделёк,
А тётушка – киселек
И леденчиков кулёк.



Все дружки на речке,
А Тюлюлюй на печке,
Все дружки – по травке,
А Тюлюлюй – на лавке.

Все дружки на воле –
В поле на футболе,
А Тюлюлюй лежит в тени:
«Враг себе я что ли?!»





Жить по часам это
вовсе неплохо.
Хуже намного зевать
и охать.
Всеми режим дня
соблюдается!
Каждый здоровым
быть старается!



А сейчас, друзья, отгадайте загадки.

**Их не сеют, не
сажают,
Они сами
вырастают.**



**Ношу их много лет,
А счёту им не знаю**

**Резинка
Акулинка
Пошла гулять
по спинке.
Собирается она
Вымыть спинку
докрасна.**

**Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоет руки мне**





**Дождик тёплый и густой,
Этот дождик не простой,
Он без туч, без облаков,
целый день идти готов.**



**Лёг в карман и
караулю
Рёву, плаксу и
грязнулю.
Им утру
потоки слёз,
Не забуду и
про нос.**

Два соседа-
непоседы.
День на
работе ночь
на отдыхе.



Между двух
светил в се-
редине я
один



Вопрос от Мойдодыра


Впервые зубная щётка
Появилась в странах
Европы в XVII столетии
И её тогда называли....

Зубной веер;

Зубной веник;

Зубочистка.





Не грызите лист капустный:
Он совсем, совсем не вкусный!
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?

Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять,
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет?

Поиграем с Айболитом

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный ответ
Говорите: «Нет, нет, нет!»






Навсегда запомните,
Милые друзья:
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Запомните совет полезный:
Нельзя грызть предмет
железный.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.





**Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди
пожевать.
Это правильный
совет?**



Говорила маме Люба:
-Я не буду чистить зубы!
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом,
каждом зубе.
Каков будет ваш ответ-
Молодчина Люба?

Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?



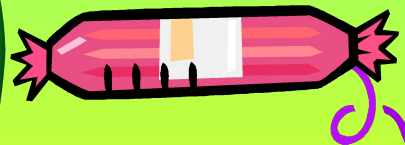
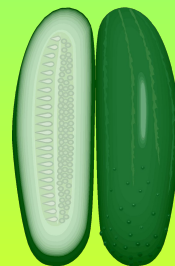
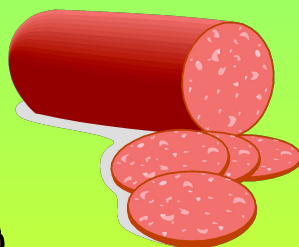
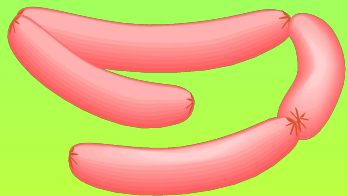
«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть».





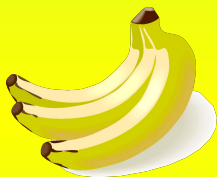
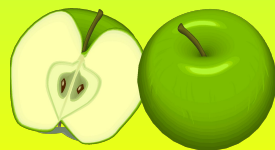
полезно

вредно



рыбные продукты

молочные продукты



мясные продукты



хлебные продукты

овощи и фрукты



СОВМЕСТИМЫ ЛИ ПРОДУКТЫ?



Не
т

Д
а



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

