

**Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!**



**Подготовили Куринёва Л.А., Новожинова И.П.  
ГУ «Средняя школа № 5»  
г.Петропавловск**

**Дорогие мои дети!  
Я пишу вам письмецо:  
Я прошу вас, мойте чаще  
Ваши руки и лицо.**

**Всё равно, какой водою:  
Кипячённой, ключевой.  
Из реки, иль из колодца,  
Или просто дождевой!**

**Нужно мыться непременно  
Утром, вечером и днём –  
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 чище, мойтесь чаще –  
Я грязнуль не выношу.**

**Не подам руки грязнулям,  
Не поеду в гости к ним!  
Сам я моюсь очень часто.  
До свиданья.**

**УСКОЛЬЗАЕТ, КАК ЖИВОЕ,  
НО НЕ ВЫПУЩУ ЕГО Я.  
БЕЛОЙ ПЕНОЙ ПЕНИТСЯ,  
РУКИ МЫТЬ НЕ ЛЕНИТСЯ!**



**Дождик теплый и густой:  
Этот дождик не простой,  
Он без туч, без облаков,  
Целый день идти готов.**

**Плещет теплая волна  
В берега из чугуна:  
Угадайте, вспомните,  
Что за море в комнате?**

**Резинка – Акулинка  
Пошла гулять по  
спинке.  
А пока она гуляла,  
Спинка розовая стала.**



**Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и у мышей.**

**Говорит дорожка –  
Два вышитых конца:  
Помылся хоть  
немножко,  
Чернила смой с лица! —  
Иначе ты в полдня  
Испачкаешь меня!**

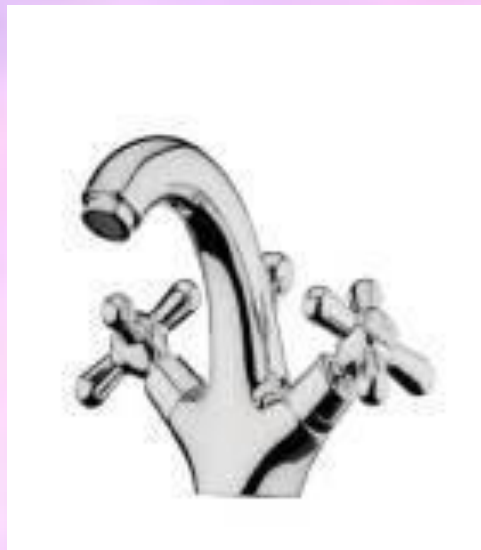




**Костяная спинка, Лёг в карман и караулю –  
Жесткая щетинка, Рёву, плаксу и грязнулю.  
С мятной пастой Им утру потоки слёз,  
дружит, Не забуду и про нос.  
Нам усердно служит.**



**Белая река  
В пещеру затекла,  
Чистит добела.**



**Мойдодыру я родня,  
Отверни-ка ты меня,  
И холодной водою  
Живо я тебя умою.**







Есть в комнате портрет,  
Во всём на вас похожий.  
Засмейтесь - и в ответ  
~~Он засмеётся тоже.~~  
Он — любитель чистоты.  
Умывался ль утром ты?  
Если — нет, тогда приказ  
Даст мочалкам он тотчас,  
Грозный строгий  
командир  
Умывальник ...



1

Г Л А З

2

С Е Р Д Ц Е

3

Ж Е Л У Д О К

4

Ч Е Р Е

5

М О З

6

К Р О В Ь

7

Л Ё Г К И Е

8

К И

9

О С

10

Я З Ы К

Ответ

Ответ

Ответ

Ответ

Ответ

Ответ

Ответ

Ответ

Ответ



Вопрос № 8  
Орган

Вопрос № 9  
Каждому человеку  
нужно следить за  
своей ...

Вопрос № 10  
Назовите орган  
вкуса.  
пунктом» организма.







# Советы Режим дня — это доктора Филюлькина

распорядок дел.  
Спать не менее 8-9 часов в сутки.

действий, которые  
Питаться в одно и то же  
вы совершаете  
время 4-5 раз в день.

**В течение дня.**

Находиться на свежем воздухе  
не меньше 2 часов.

Чередовать учёбу или работу  
с отдыхом.

Как можно больше двигаться.

**Личная гигиена – это те действия, выполняя которые, жители нашего города поддерживают своё тело и жилище в чистоте и порядке.**





Полотенце

Зубная Щётка

Зубная паста

Шампунь

Мыло

Мочалка

Тарелка

Расчёска

Ложка



## Советы Медуницы

Не грызите зубами орехи,  
сахар, твердые конфеты.

Когда мы едим —  
Они работают.

После горячей пищи не пейте  
сразу холодную воду, и

Когда не едим —  
Они отдыхают.

наоборот, после холодного  
мороженого, не пейте  
горячий чай, иначе на зубах

Они заболеют.  
не будем их чистить,

Они заболели.  
Что это?

Не менее двух раз в год проверяйте  
состояние зубов у врача.



Медуница

**ЗДОРОВЬЕ КАЖДОГО -  
ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО КОЛЛЕКТИВА !**



**ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ, БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ !**

## Советы Весёлого Повара

Есть нужно в одно и то же время 4-5 раз в день.

Старайтесь больше употреблять овощей и фруктов, пейте молоко и кефир, ешьте творог.

Ешьте поменьше сладкого, жирного и солёного..

**Будьте здоровы!**









<http://www.google.kz/imgres?q=картинка+мойдодыра&hl=ru&sa=X&biw=1024&bih=677&tbm=isch&prmd=imvns&tbnid=s8OtqMWJuOZiB>

<http://www.google.kz/imgres?q=сказочная+карта&hl=ru&gbv=2&biw=1024&bih=677&tbm=isch&tbnid=QeCJ-Y7oV1AQoM:&imgrefurl=http://www.>

<http://www.google.kz/imgres?q=герои+из+незнайки&num=10&hl=ru&gbv=2&biw=1024&bih=677&tbm=isch&tbnid=4dpQOnCBdSu1SM:&imgrefu>

<http://www.google.kz/imgres?q=знайка&num=10&hl=ru&gbv=2&biw=1024&bih=677&tbm=isch&tbnid=Bmtor5dGRdy9XM:&imgrefurl=http://www.yarfo>

<http://www.google.kz/imgres?q=цветочный+город&num=10&hl=ru&gbv=2&biw=1024&bih=677&tbm=isch&tbnid=vRW8GR8K4Sn-LM:&imgrefurl=h>

<http://www.google.kz/imgres?q=доктор+Медуница+из+цветочного+города&hl=ru&gbv=2&biw=1024&bih=677&tbm=isch&tbnid=yiFGkiHuNP6YoM:&imgrefurl=http://y>

<http://www.google.kz/imgres?q=рисованный+щенок&hl=ru&gbv=2&biw=1024&bih=677&tbm=isch&tbnid=gcVknqOogLjHSM:&imgrefurl=http://dribs-n-drabs.ucoz>

<http://www.google.ru/search?q=http://www.google.ru/search?q=карти>

<http://www.google.ru/search?q=карти>

<http://www.google.ru/search?q=картинка+Весёлый+повар&hl=ru>

<http://www.google.ru/search?q=картинка+Весёлый+повар&hl=ru>

<http://peznaika.shop.by/2/>