

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.**

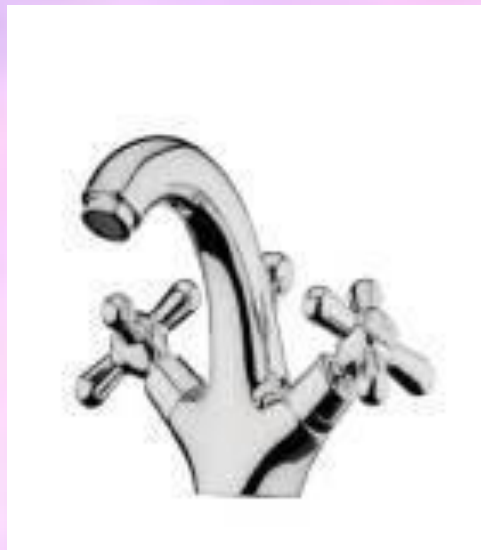
**Говорит дорожка –
Два вышитых конца:
Помылся хоть
немножко,
Чернила смой с лица! —
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня!**



**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.

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

Они заболеют.
не будем их чистить,

Они заболеют.
появятся трещины.

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/>