

Урок здоровья

К. Чуковский. Мойдодыр.



Пословицы о чистоте

- **Огонь чистит, вода моет.**
- **Опрятный не нравится неряхе.**
- **Чист источник— чист ручей.**
- **Чистая вода для хвори беда.**
- **Чистота и здоровье— родные сестры.**
- **Чистота— залог здоровья.**
- **Чисто жить— здоровым быть.**
- **Чистота—лучшая красота.**

От простой воды и мыла
у микробов тают силы...

Режим дня:



**Подъём
Умыться
Зарядка
Одеться
Застилать постель
Завтрак
Школа
Обед
Прогулка
Уроки
Ужин
Свободное время
Сон**

Рекомендации Мойдодыра:

- Ежедневно вставай в одно и тоже время, делай зарядку.
- Утром умывайся, чисть зубы, мой уши и шею.
- Приучайся обтираться после зарядки до пояса водой комнатной температуры.
- Всегда мой руки перед едой, после прогулки, после работы и после посещения туалета.

**Надо, надо умываться
По утрам и вечерам.
А нечистым трубочистам,
Стыд и срам! Стыд и срам!
Да здравствуем мыло душистое
И полотенце пушистое.
И зубной порошок,
И густой гребешок!
Давайте же мыться плескаться.
Купаться, нырять, кувыркатся
В ушате, в корыте, в лохани
В реке, в ручейке, в океане,--
И в ванне, и в бане
Всегда и везде
Вечная слава воде!**

Правила здорового образа жизни



С Днём Здоровья!!!



7 апреля

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



© KARDS.ru

PPt4WEB.ru