

*Разноцветная неделя*

**Здоровому  
жить  
здраво!**

*Подготовила: учитель начальных  
классов Грачёва Е. В.*

Всех, кто любит умываться,  
сам умеет причесаться,

Руки мыть и чистить зубы я,  
грязнуля, не люблю.

А нерях, грязнуль, лентяев,

Неумытых разгильдяев

Очень- очень, даже очень  
обожаю и люблю.



# Правила здорового образа жизни





Рациональное  
Питание



1. Курение



Искоренение  
Вредных  
привычек



Закаливание и  
занятия спортом



# Здоровый Образ Жизни.

2. Алкоголь



3. Наркотики

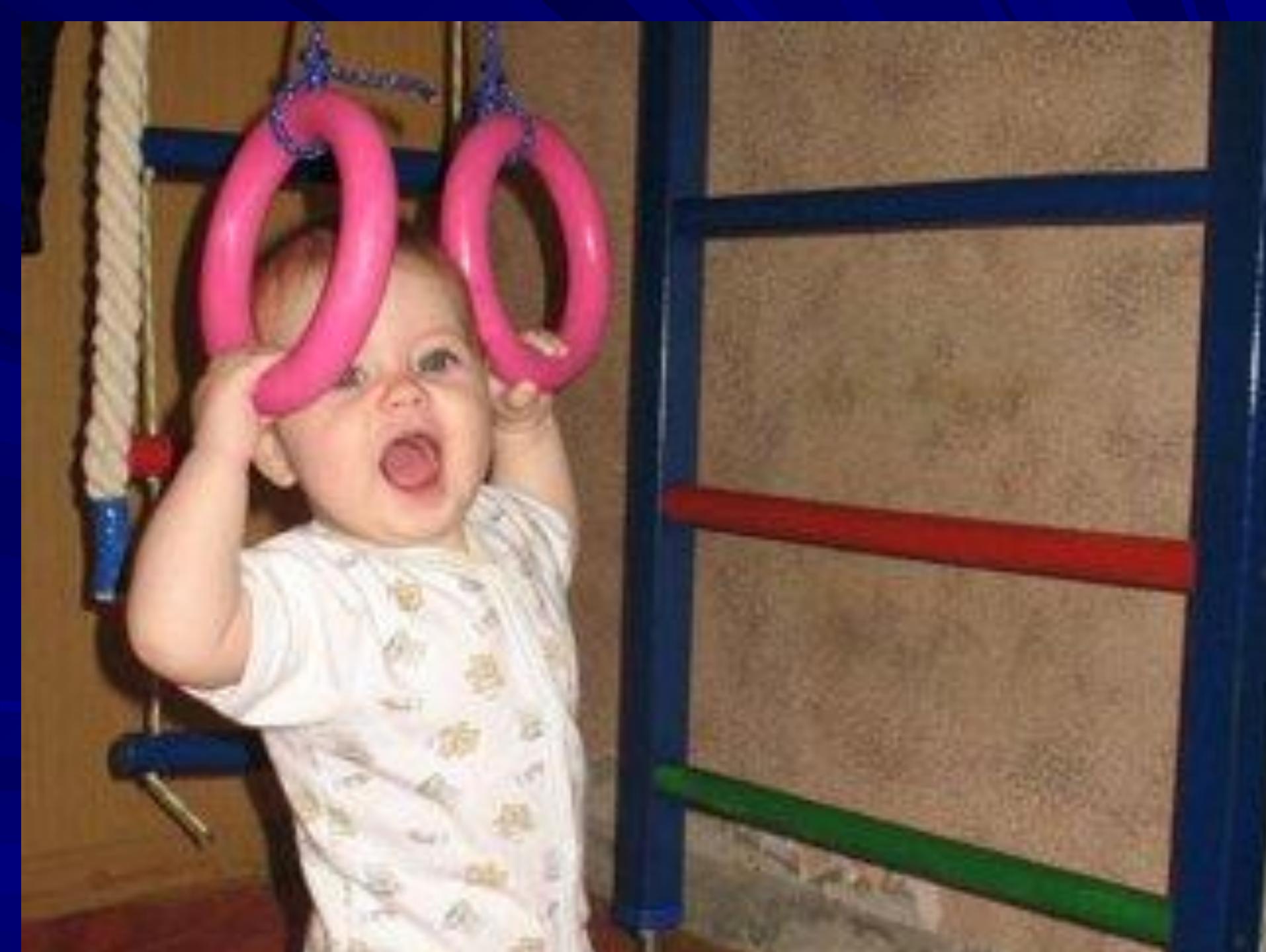


Правильный  
Режим труда и отдыха















Санаторий  
Детский сад

Санаторий  
Детский сад



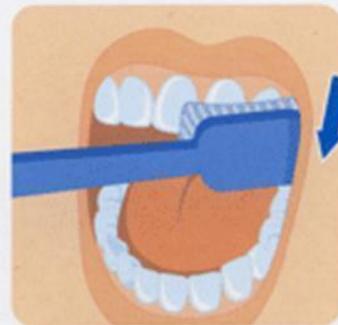
# *Полезный рецепт*



# **МЫЛО, ЩЁТКА И ВОДА - НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!**

**Особенно важно следить за чистотой рук. Ты берёшь руками различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, гладишь животных (кошек, собак), берешься за дверные ручки, притрагивается к различным предметам (ручкам, цепочкам, крючкам и т. д.) в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания (хлеб, яблоки, конфеты и т.д.), то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения (уборка комнаты, работа в огороде, игра с животными и т.д.) и перед сном. Совершенно недопустимо брать пальцы в рот.**

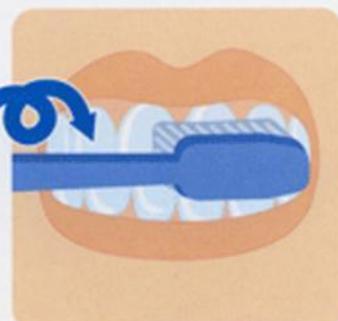
# КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



1. Наружные  
поверхности  
зубов



3. Внутренние  
поверхности  
передних  
зубов



5. Массаж  
десен



2. Внутренние  
поверхности  
зубов



4. Жевательная  
поверхность  
зубов

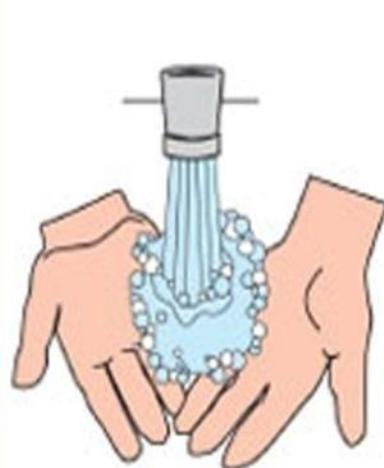


6. Чистка  
языка



# Как правильно мыть руки?

## СХЕМА МЫТЬЯ РУК



*На красной  
жердочке  
Сидят белые  
курочки.*



*Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой  
дружит,  
Нам усердно сл*



*Есть в комнате портрет,  
Во всем на вас похожий.  
Засмейтесь — и в ответ  
Он засмеется тоже.*



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



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



*Вафельное и полосатое,  
Гладкое и лохматое,  
Всегда под рукою —  
Что это такое?*





### Красивые глаза



Глаза

**ЧИСТОТА – ЗАЛОГ  
ЗДОРОВЬЯ**

