

Разноцветная неделя

**Здоровому
ЖИТЬ
здорово!**

*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



2. Алкоголь



3. Наркотики

Здоровый
Образ
Жизни.

Закаливание и
занятия спортом



Правильный
Режим труда и отдыха

















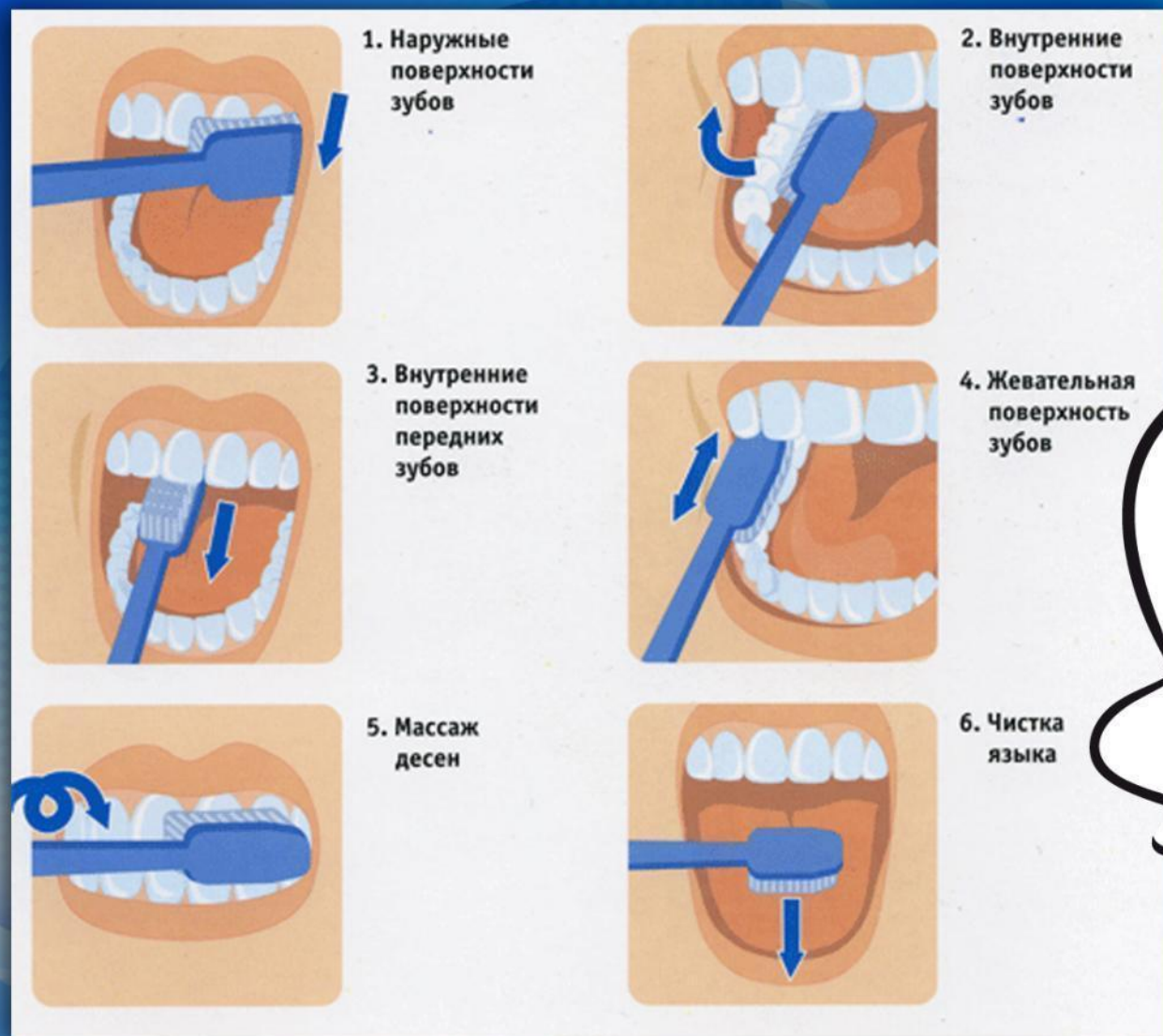
Полезный рецепт



МЫЛО, ЩЁТКА И ВОДА - НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!

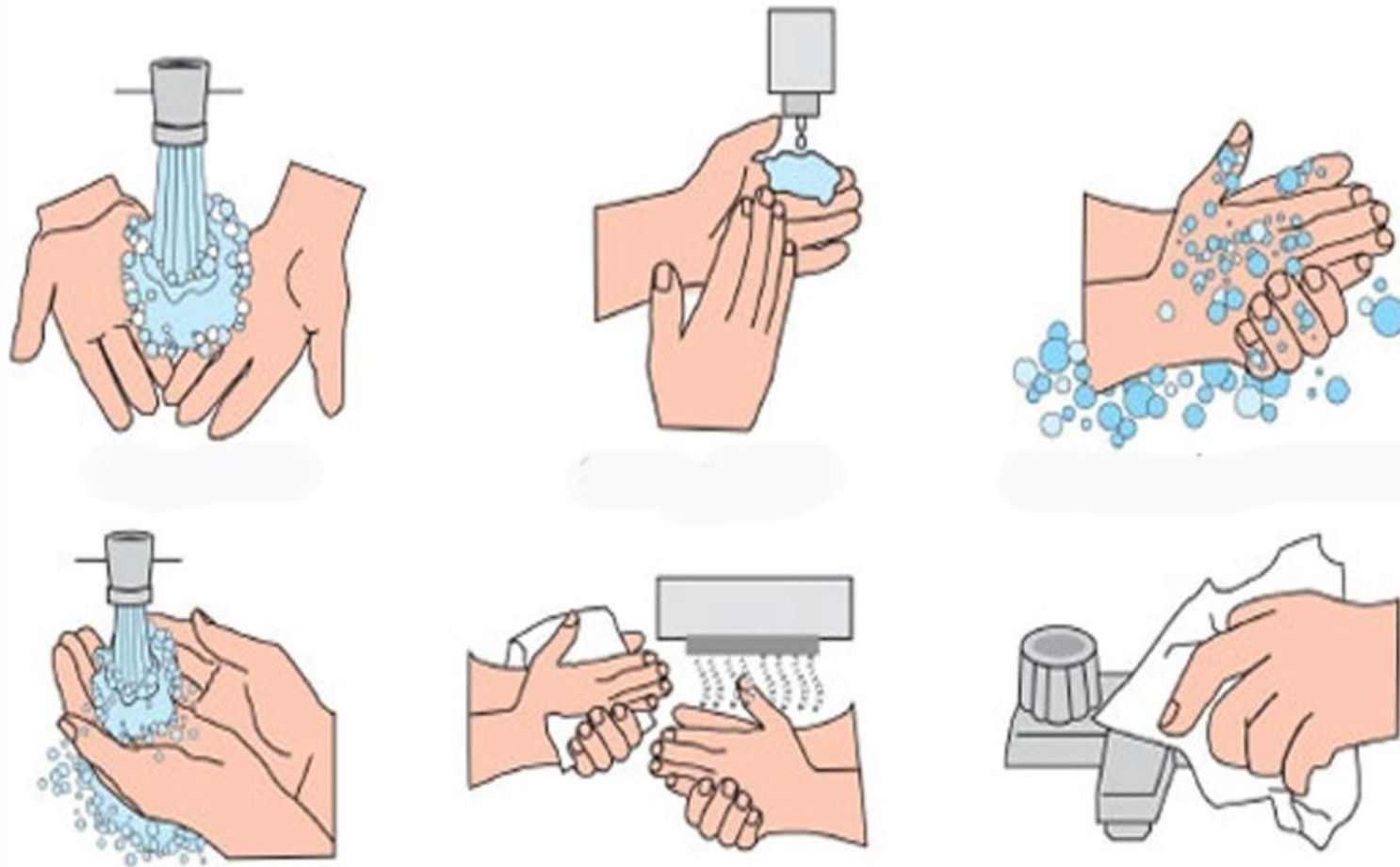
Особенно важно следить за чистотой рук. Ты берёшь руками различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, гладишь животных (кошек, собак), берешься за дверные ручки, притрагивается к различным предметам (ручкам, цепочкам, крючкам и т. д.) в туалетных комнатах. На всех этих предметах 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



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?**





ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

