

ПОМОГИТЕ ! СПАСИТЕ !

НА НАС НАПАЛИ

МИКРОБЫ !!!



**Здоровье – очень ценный груз!**

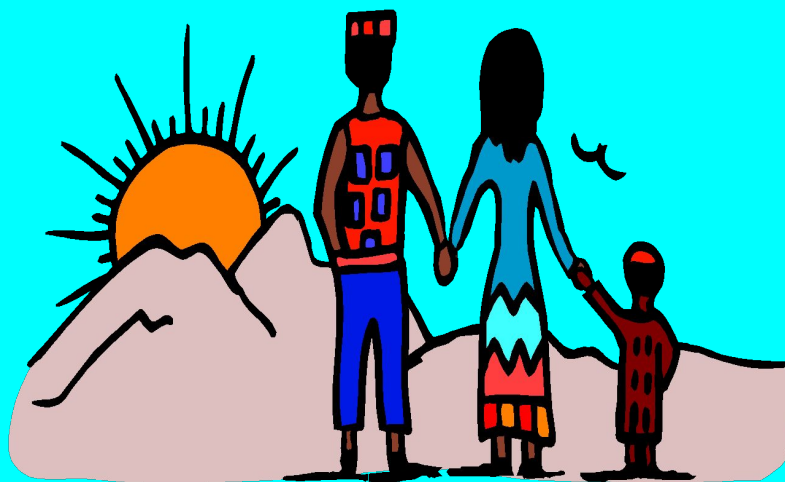
**Весёлый эковалеологический урок.**



# *Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!*

---

Здоровье человека лишь на 8 %  
зависит от успехов здравоохранения  
и на 60% от образа жизни.



- Четыре клада есть у Природы : Вода, Земля Воздух и Солнце. Это четыре её основы.
- Какая бы ни грянула беда - если они целы, всё возродится снова.
- Вместе они - это сила и добро.
- Без помощи Земли, Воды, Воздуха и Солнца не сможет вырасти ни цветок, ни ребёнок.



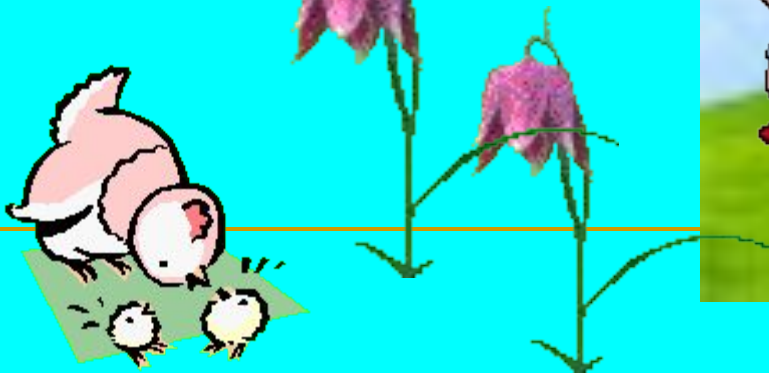


# Земля - кормилица.



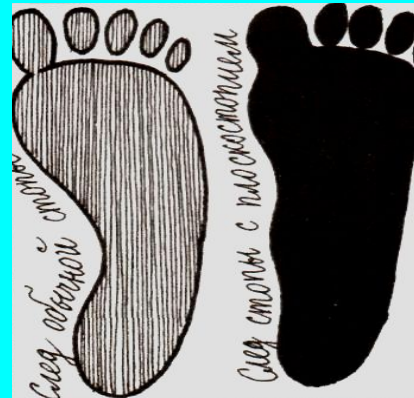
А почему Землю зовут кормилицей?  
Земля урожай даёт, всё на ней растёт.

- Есть на Земле огромный дом  
Под крышей голубой.  
Живут в нём солнце, дождь и гром,  
лес и морской прибой.  
Живут в нём птицы и цветы,  
Весёлый звон ручья,  
Живёшь в том доме светлом ты,  
И все твои друзья.  
Куда б дороги не вели,  
Всегда ты будешь в нём.  
Природою родной земли  
Зовётся этот дом.



# Берегите землю.

- В Индии, где люди часто ходят босиком, плоскостопие почти не встречается. Для того чтобы не было плоскостопия, особенно полезно ходить по песку, по камушкам.
- А ещё будет хорошо, если вам купят специальный резиновый коврик. Вот такой.
- Берегите землю от всяческого мусора. Это и для неё полезно и для вас; очень серьёзные травмы бывают у того, кто наступит босой ногой на гвоздь, железную ржавую банку, стекляшку и даже пробку от лимонада. Ходите босиком, но при этом будьте осторожны!
- И земля вам скажет спасибо. И отблагодарит вас, когда ступите на неё босиком.



# Вода-волшебница.

А какой вода бывает?  
Кто ответит на вопрос?  
О водичке всё мы знаем  
И утрём любому нос:



- Вот Волшебница Водица,  
Без неё вам не  
умыться,  
Смею я вам  
доложить -  
Без неё вам не  
прожить.
- Где вы можете  
отыскать воду в  
природе?

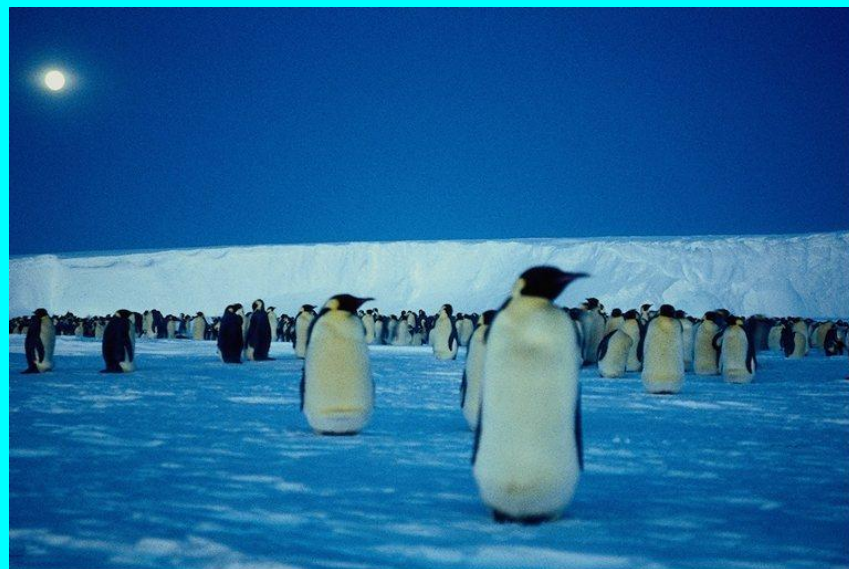




Это дождик и сосулька,



# Белый снег и гладкий лёд,



**Ручеёк и речка... Каждый  
пусть запомнит и поймёт.**



# Мокрые вопросы:

- Кто из вас купается, спортом занимается?
- А кто любит закаляться, водой холодной обливаться?
- Кто из вас, скажите, братцы, забывает умываться?
- И ещё один вопрос: кто себе не моет нос?



# Воздух- невидимка.

- Вот задачка, так задачка:  
Как же к Воздуху дойти?  
Он ведь, Воздух -  
невидимка!  
Как дорожку нам найти?
- Он по всей земле летает,  
Тучи быстро разгоняет,  
Неизвестно где живёт,  
Налетит - деревья гнёт!  
Засвистит - по речке  
дрожь.  
Озорник он, не уймёшь!





- Любит он гулять на воле,  
и летать он хочет в поле.
- Дарит вам он свой совет:  
свежим воздухом дышите  
и здоровье берегите!



- Гулять старайтесь побольше, особенно зимою и весною, в светлое время дня.
- Воздух — свежий, чистый — полезен всем ребятам.
- Хороши воздушные ванны во время похода, когда маршрут лежит через лес.
- И вообще старайтесь во время воздушных ванн побольше двигаться, например, бегать или играть с мячом.



# Прогулки на свежем воздухе

Прогулки пешком на свежем воздухе оказывают очень полезное влияние на организм человека. Помимо общего укрепляющего воздействия происходит ряд изменений: учащается дыхание, усиливается работа сердца, кровеносная система работает лучше.





- В холодное время года не забывайте про закаливание воздухом. Очень хорошо устроить сквозняк. А вот самим на сквозняке находиться не нужно.
- Привыкайте делать зарядку при открытой форточке.
- Необходимо постоянно следить за чистотой воздуха, особенно в помещении, где используют газовую плиту, керосинку.
- И ещё запомните: не забывайте проветривать комнату перед сном.



# Ласковое солнце.

- В небе солнце катится,  
Словно жёлтый мячик,  
То за тучку спрячется,  
То по ёлкам скачет.
- Выйди, выйди,  
солнышко,  
Посвети щедрее,  
Улыбнись нам  
ласково,  
Сделай нас добрее!

