

ПОМОГИТЕ ! СПАСИТЕ !

НА НАС НАПАЛИ

МИКРОБЫ !!!



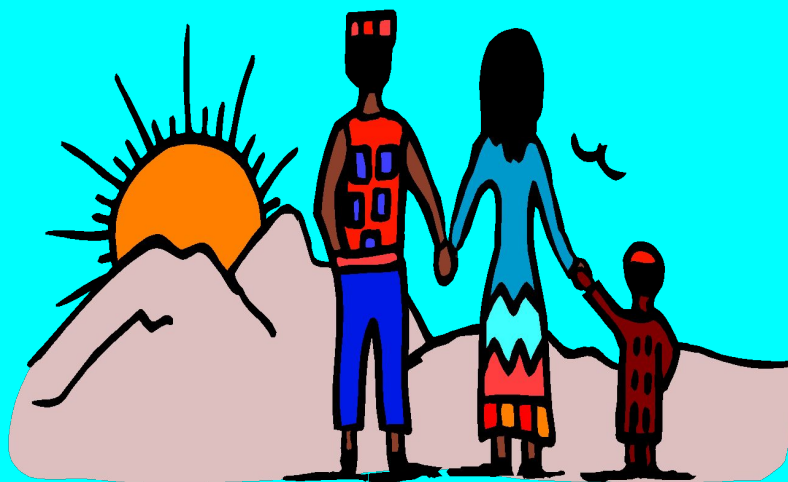
Здоровье – очень ценный груз!

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.



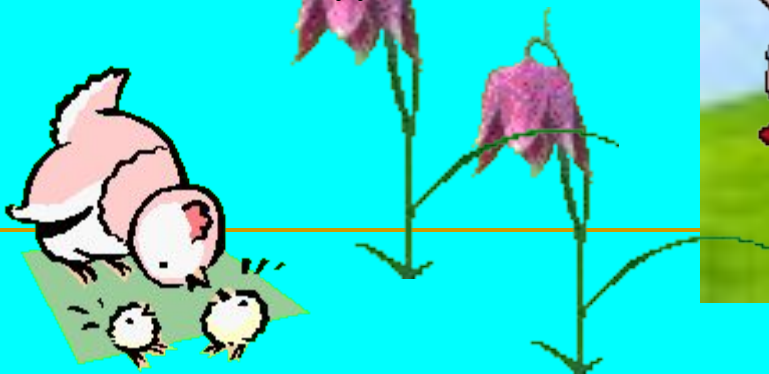


Земля - кормилица.



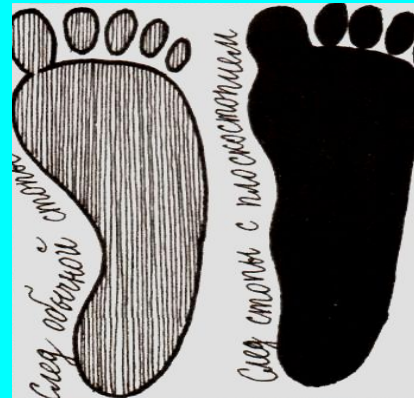
А почему Землю зовут кормилицей?
Земля урожай даёт, всё на ней растёт.

- 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 па 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:



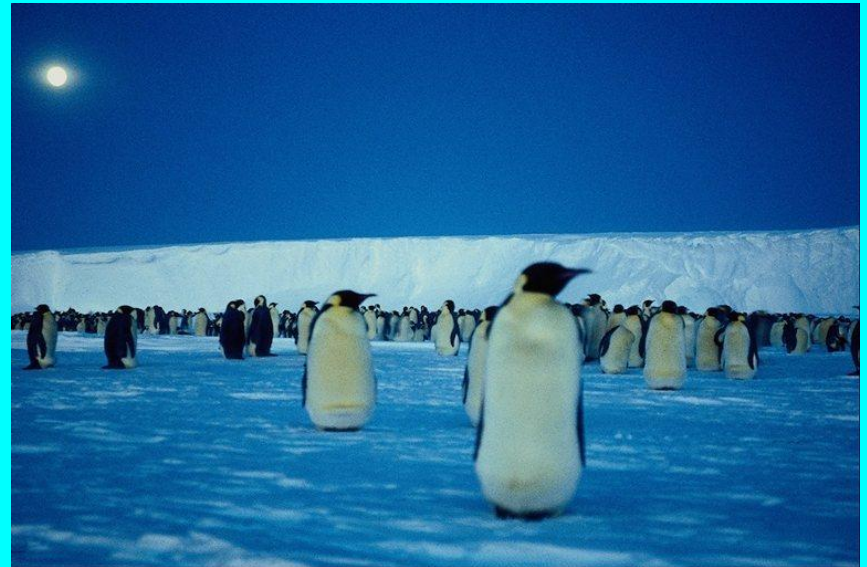
- Вот Волшебница Водица,
Без неё вам не
умыться,
Смею я вам
доложить -
Без неё вам не
прожить.
- Где вы можете
отыскать воду в
природе?



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 весной, 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!

