

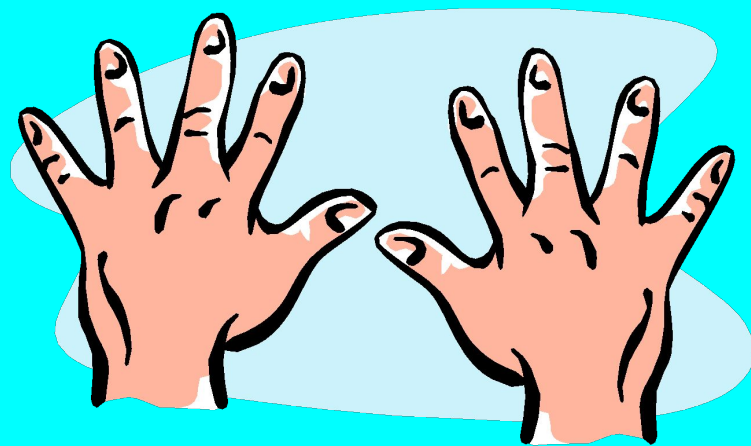
- Помните! Человеку должно быть всегда тепло и радостно.
- И, конечно, летом загорайте. Но не забывайте про важные правила.
- Какие?



Чистота – залог здоровья!



- От всякой работы руки становятся грязными. И ничего тут нет страшного. И это даже хорошо, что от работы руки пачкаются. Хуже, когда мальчик или девочка растут белоручками.
- Но после любой работы соблюдай простое правило: испачкал руки — вымой их. Если у человека грязные руки, то на них и со стороны смотреть противно, да и заболеть можно.



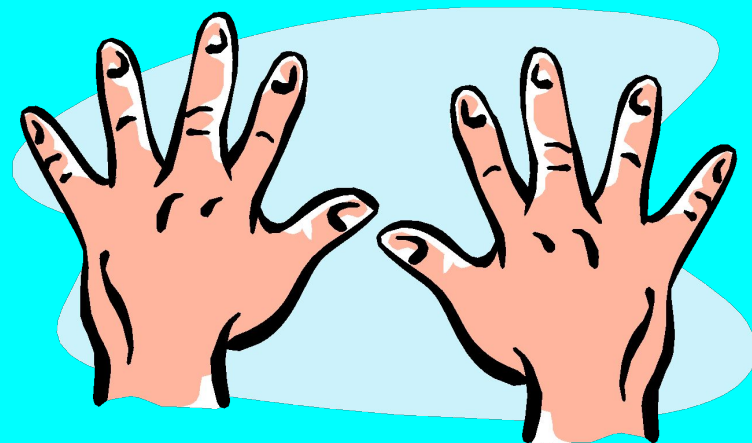
Там, где грязь, живут микробы.
Мелкие — не увидеть.
Их, микробов, очень много,
Невозможно сосчитать.



Частое мытье рук для современного человека не просто признак хорошего воспитания и аккуратности. Эта несложная процедура способна защитить от опасных заболеваний, ведь именно через грязные руки микробы-возбудители попадают в наш организм.



Если мы будем коротко стричь ногти, под ними не будет черной каемки грязи и, конечно, бактерии содержащиеся в ней, не попадут к нам внутрь, и мы не будем болеть



Тоже самое можно сказать о носовом платочке. Он необходим при кашле и чихании. Надо отворачиваться и прикрываться им, чтобы микробы не летели на товарищей.

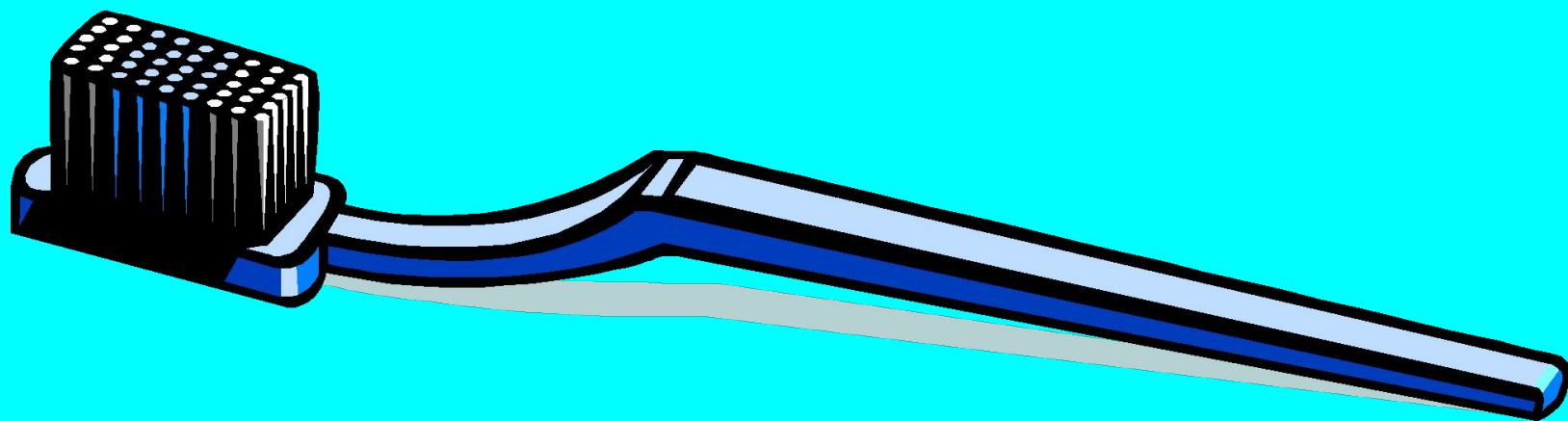
Чистые загадки.



Гладко, душисто,
моет чисто,
Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.



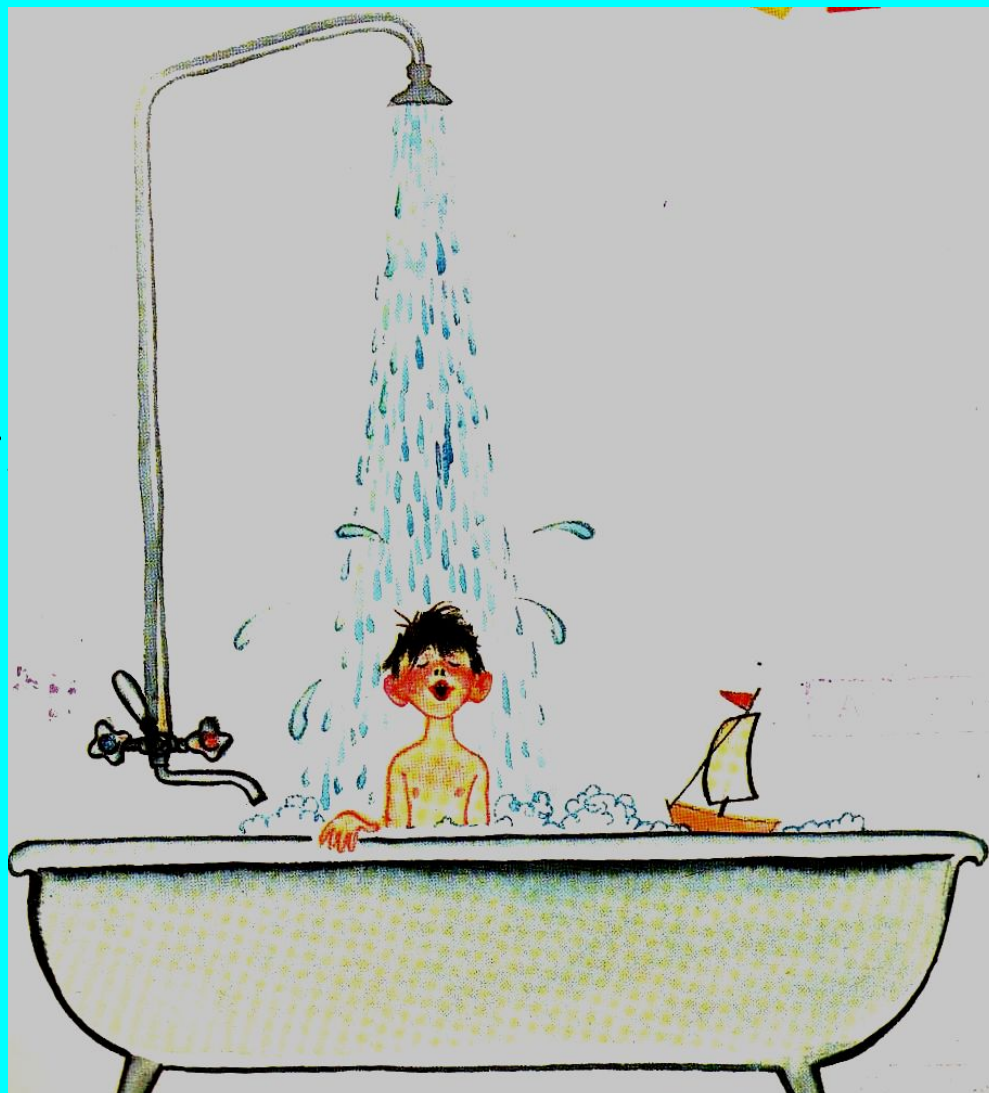
Хвостик из кости,
На спине - щетина.



Лег в карман и караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет он про нос.



И в жару, и в гололед
Захочу - и дождь пойдет
Зашумит над головой,
Дождь придет ко мне
домой.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



- **Стабильная работа всего организма, быстрое и правильное протекание процессов обмена в системе пищеварения – залог и гарантия крепкого здоровья и высокого иммунитета.**

Ешьте овощи и фрукты.

*Ешьте овощи и фрукты -
Это лучшие продукты.
Вас спасут
от всех болезней.
Нет вкусней их
и полезней.
Подружитесь
с овощами,
И с салатами и щами.*

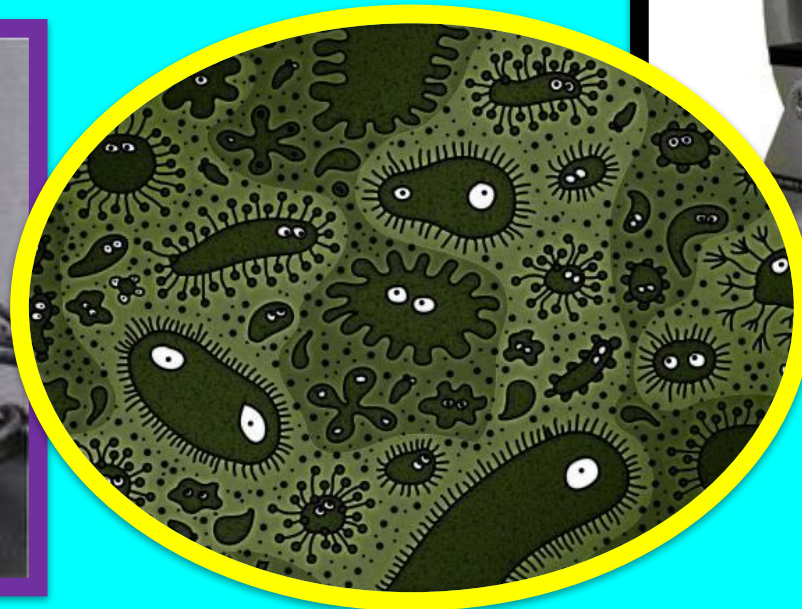
*Витаминов в них
не счесть.
Значит, нужно это есть!*





Вот капля воды, посмотри, сколько в ней микробов! Ты ничего не видишь? Правильно, потому что микробы очень маленькие, меньше капельки, их так просто не разглядеть.

Среди микробов есть наши друзья и враги. С теми и другими мы должны научиться правильно себя вести, чтобы оставаться здоровыми. Микробы - друзья и враги человека, поэтому следует быть крайне осторожными.



Размер микробов - друзей и врагов человека составляет от тысячных до миллионных долей миллиметра, рассмотреть их можно только под микроскопом.

Мельче комаров и мошек
В много-много тысяч раз.
Тьма невидимых зверушек
Жить предпочитает в нас.

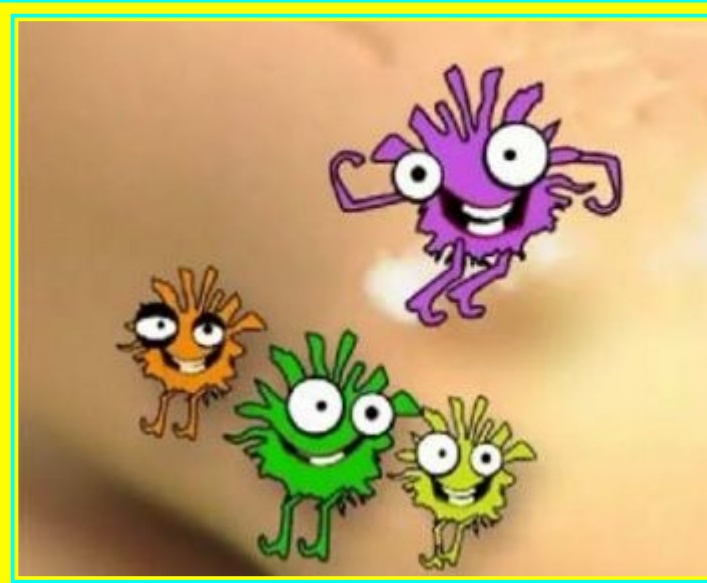


Бактерии живут на коже, слизистых оболочках, в органах пищеварительной системы, выполняя роль наших помощников и защитников. «Вредные» микробы - также чувствуют себя в нашем теле весьма комфортно, а при ослаблении иммунитета и вовсе «распоясываются», провоцируя различные заболевания.

Всем известно, что при царапинах и порезах нужно смазать рану дезинфицирующим веществом: спиртом, перекисью водорода или йодом, чтобы не оставить микробам шансов.



Если грязными руками
Кушать или трогать рот,
Непременно от микробов
Сильно заболит живот.



В местах скопления людей (общественный транспорт, супермаркеты, концертные залы и кинотеатры) количество микробов доходит до 300 тысяч на один кубический метр.



На открытом воздухе
микробов значительно
меньше, поэтому очень
полезно гулять на свежем
воздухе в лесу, в парке.



Большинство людей уверены, что от микробов — один вред и их нужно стремиться уничтожать всеми доступными средствами: начиная с мытья рук и заканчивая обработкой каждого квадратного сантиметра квартиры.

Но это не так - есть много полезных микробов!

