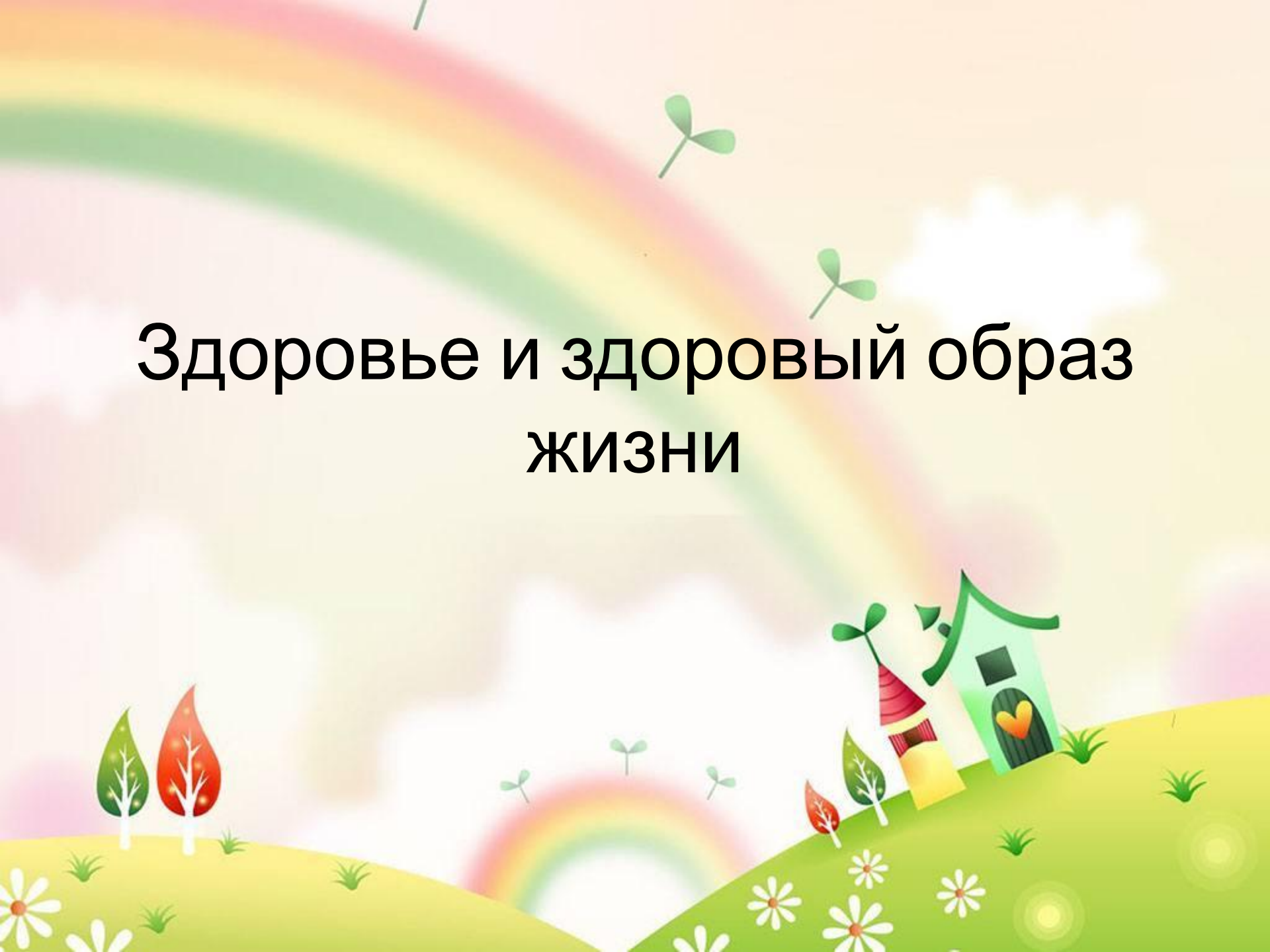
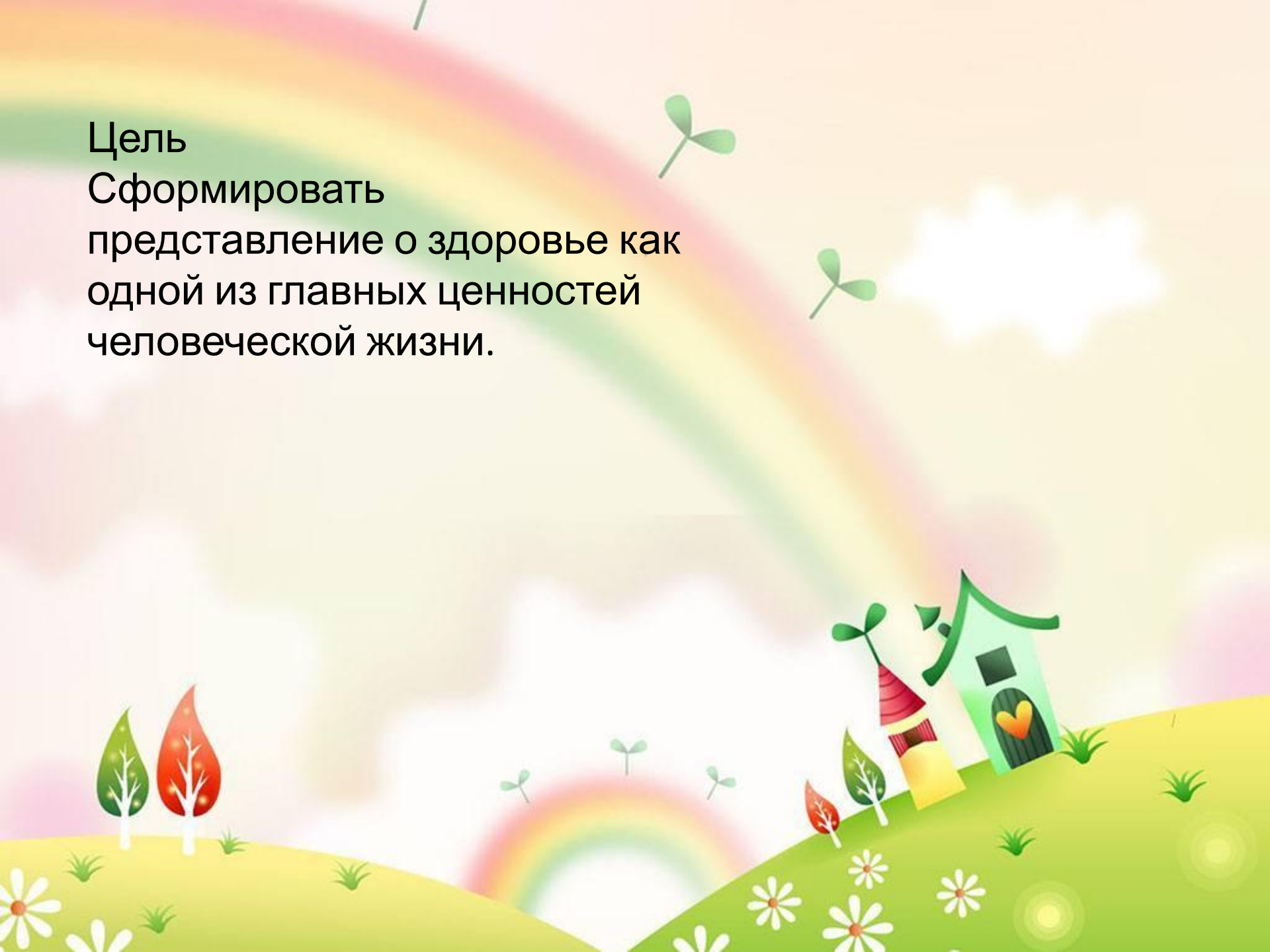


# Здоровье и здоровый образ ЖИЗНИ



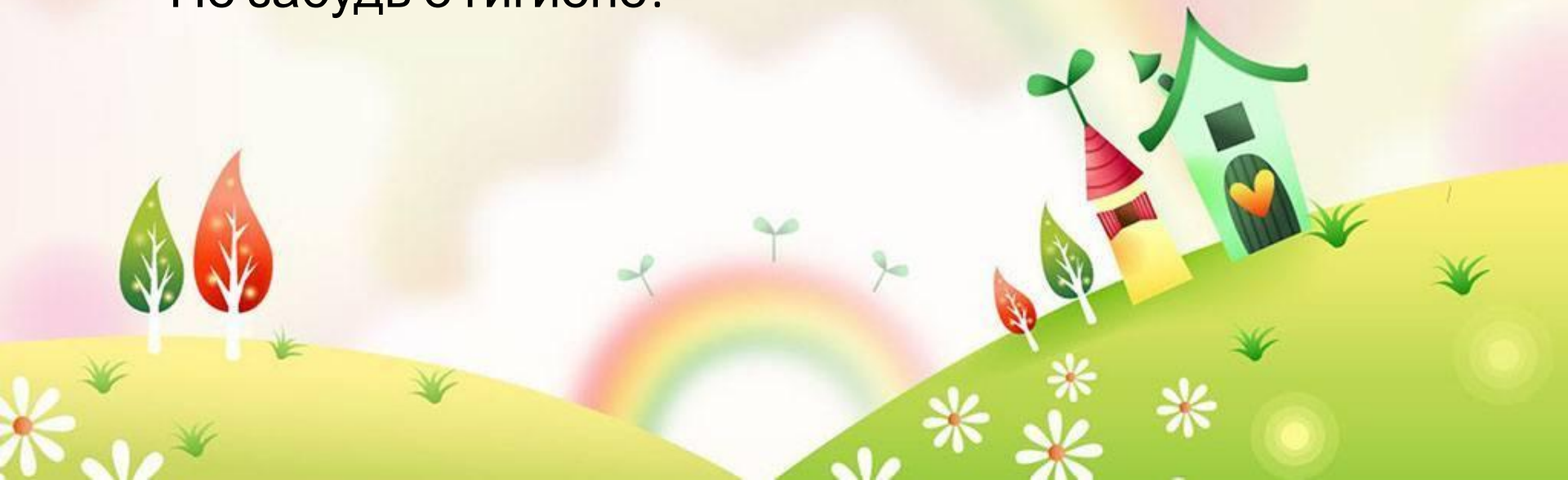
Цель  
Сформировать  
представление о здоровье как  
одной из главных ценностей  
человеческой жизни.



Во дворе играл в песок,  
Рядом ямку рыл щенок.  
Дома нужно очень  
быстро  
Вымыть ручки чисто-  
чисто.  
Хороша морковка с  
грядки!  
И сочна, и ароматна,  
Вымой прежде  
корнеплод,  
Чем отправить его в рот.  
Часто врач спешит на  
помощь,  
Где едят немытым овощ,



Там живот болит, озноб,  
А всему виной - микроб.  
Он малюткой-невидимкой  
Ждет на ягодах в корзинке,  
Вдруг малыш в один присест  
Горсть немытых ягод съест?  
Лето - время закаляться,  
Загорать, в реке купаться,  
Но в веселье развлечений  
Не забудь о гигиене!



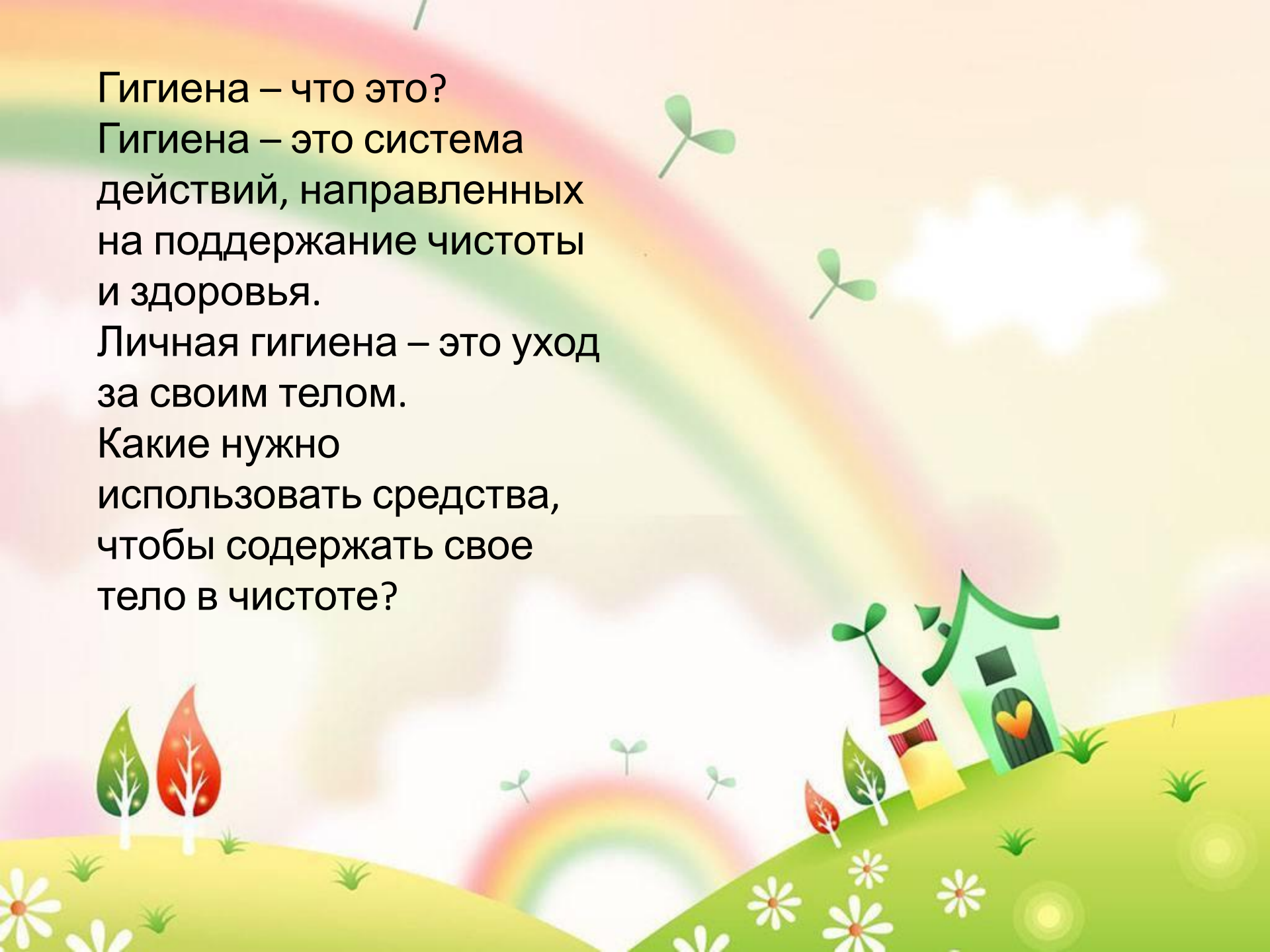


Гигиена – что это?

Гигиена – это система действий, направленных на поддержание чистоты и здоровья.

Личная гигиена – это уход за своим телом.

Какие нужно использовать средства, чтобы содержать свое тело в чистоте?



## В гостях у Мойдодыра

Вы узнали Мойдодыра?

Давайте вспомним его слова:

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам.

А невытым трубочистам – стыд и срам.

-С этим призывом Мойдодыр  
обращается ко всем ребятам



Да здравствует мыло  
душистое и полотенце  
пушистое!  
И зубной порошок  
И густой гребешок!





Отгадайте загадки:  
Гладко, душисто, моет чисто  
Нужно, чтобы у каждого  
было.

Что это такое?

Костяная спинка,  
На брюшке щетинка  
По частоколу прыгала  
Всю грязь повымыла...

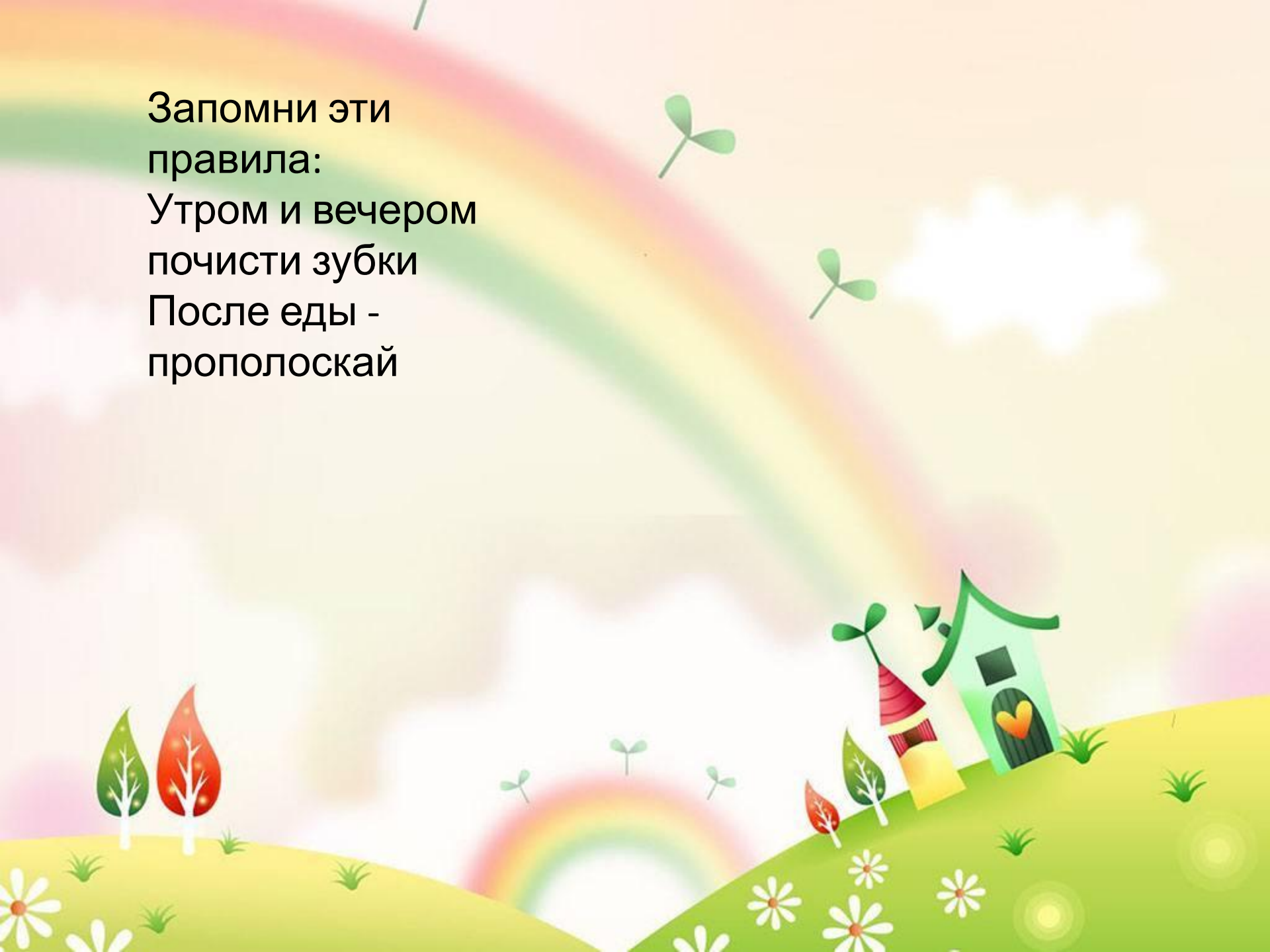
Зубаст, а не кусается  
Как он называется?

Я несу в себе водицу  
Нам водица пригодится  
Можно мыться без хлопот,  
Если есть...?





Запомни эти  
правила:  
Утром и вечером  
почисти зубки  
После еды -  
прополоскай



Правильное питание – залог  
здоровья!  
Выбираем полезные продукты



Осторожно – это вредно!

## Вредные продукты.





Правила питания, дружок, не забывай!

Чтобы быть здоровым, всегда их соблюдай!

Во-первых, кушай вовремя, режим ты уважай,

Обед и завтрак с ужином, смотри не пропуская!

Продукты ешь полезные, орехи, виноград

Каши, фрукты, овощи, в них бодрости заряд!

Будь за столом опрятен,  
Культурен, аккуратен  
И будешь несомненно  
Ты сам себе приятен





Ежедневные занятия спортом – залог здоровья!



**Будьте здоровы!**

