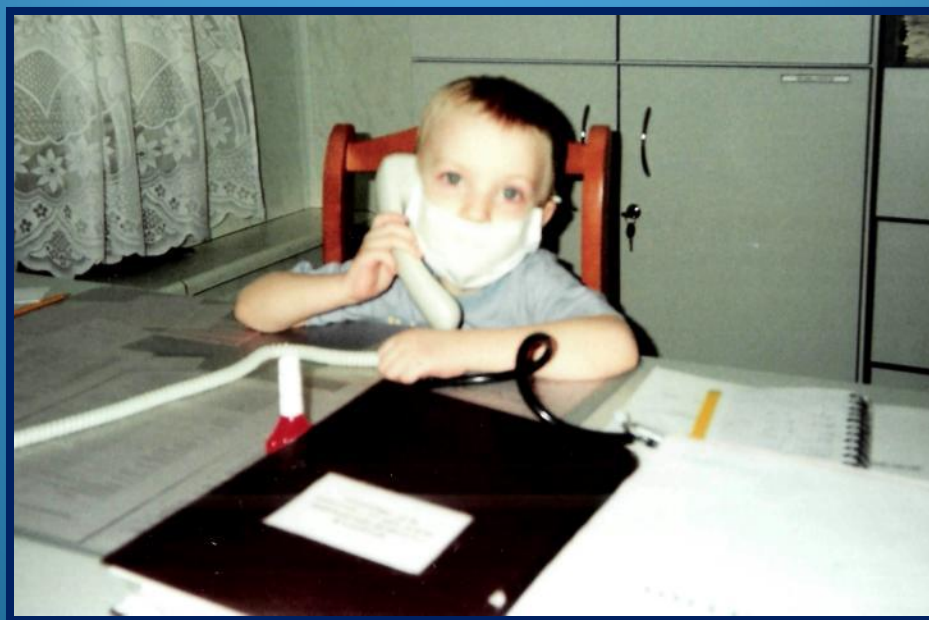


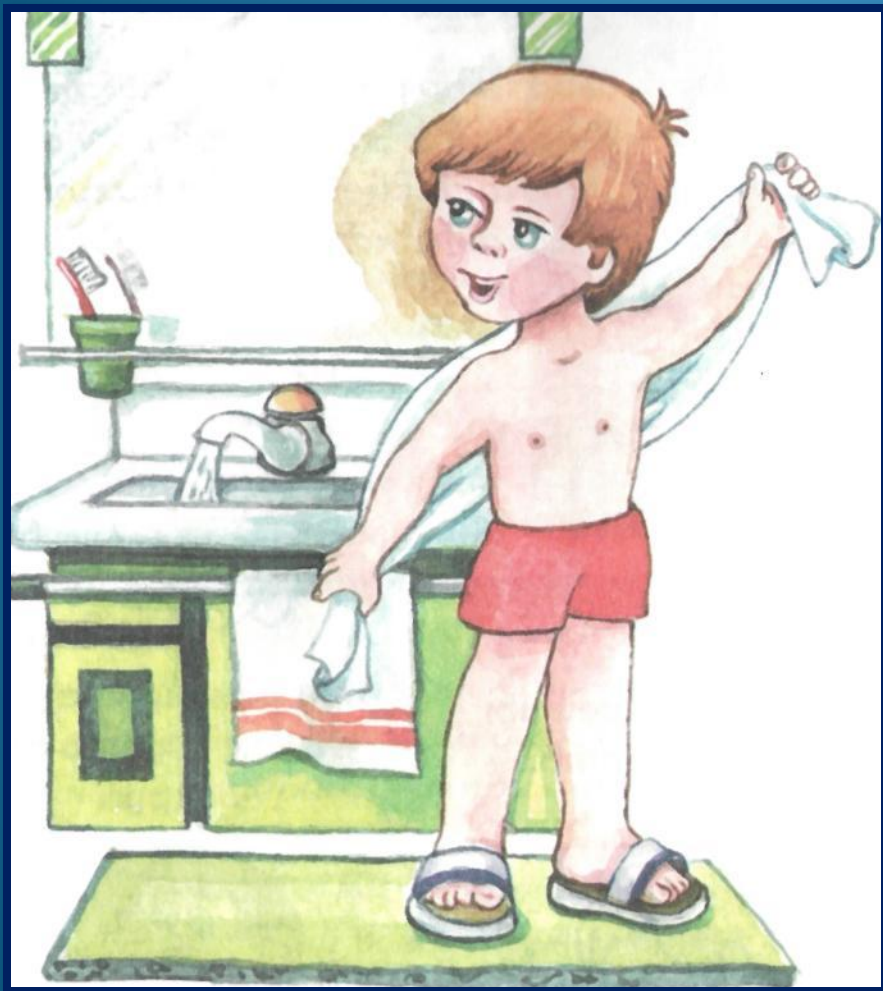
# Советы доктора Пилюлькина

*Бакланова Галия Сафиевна*  
воспитатель высшей категории  
МБДОУ детский сад №81 «Мальвина»  
город Сургут

**Я открою вам секрет,  
Как здоровье сохранить:  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!**



Для красоты твоей  
здоровье –  
Наиважнейшее условие.  
Зимой и летом закаляйся,  
Любимым спортом  
занимайся.





# На зарядку становись!



Я хочу, друзья, признаться,  
Что люблю я по утрам  
Физзарядкой заниматься,  
Что советую и вам.  
Всем зарядку делать надо,  
Много пользы от неё,  
А здоровье – вот награда  
За усердие твоё!

# Надо, надо умываться...



А зачем?

Чтобы быть чистым.

Чтобы смыть сон.

Чтобы хорошо выглядеть.

Чтобы было приятно.

Чтобы почувствовать  
свежесть

И бодрость от прохладной  
воды.

Чтобы кожа была  
здоровой.

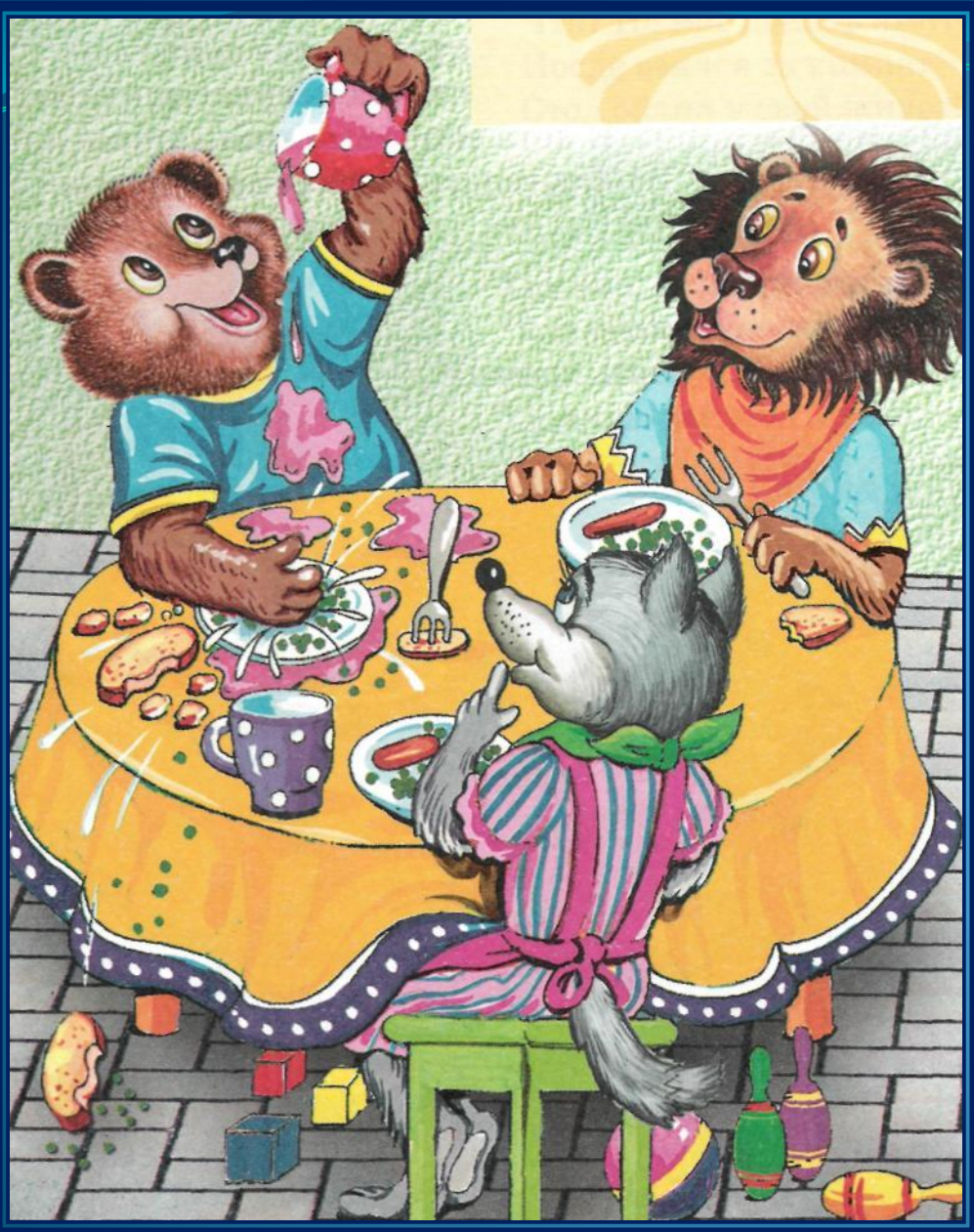
Чтобы смыть микробов.



# Когда надо мыть руки?







Во время  
обеда:

Руки мыть перед  
обедом,  
За едою не болтать,  
И тарелку у соседа  
Ни за что не  
отнимать!





# Во время тихого часа:

Не кричать, не обзывать,  
Не толкаться у окна  
И подушками не драться  
В спальне в час дневного сна  
И, если не отдохнешь днём,  
То твоему организму  
Не хватит сил, чтобы  
Расти здоровым.





Чтоб красоту не  
потерять,  
Здоровье нужно  
укреплять.

**Не ссориться и не ругаться,  
Почаще людям улыбаться!**





Следует всем  
ребятам знать,  
Что лёжа вредно  
книжки читать.

**У докторов такое мнение:  
«От этого страдает зрение»!**





С советом ЭТИМ каждый знаком

Как только закашлял –  
Прикрой рот платком!





# Как помочь больному человеку? Что бы ты мог для него сделать?

Развеселить.

Проявить  
внимание.

Вызвать врача.

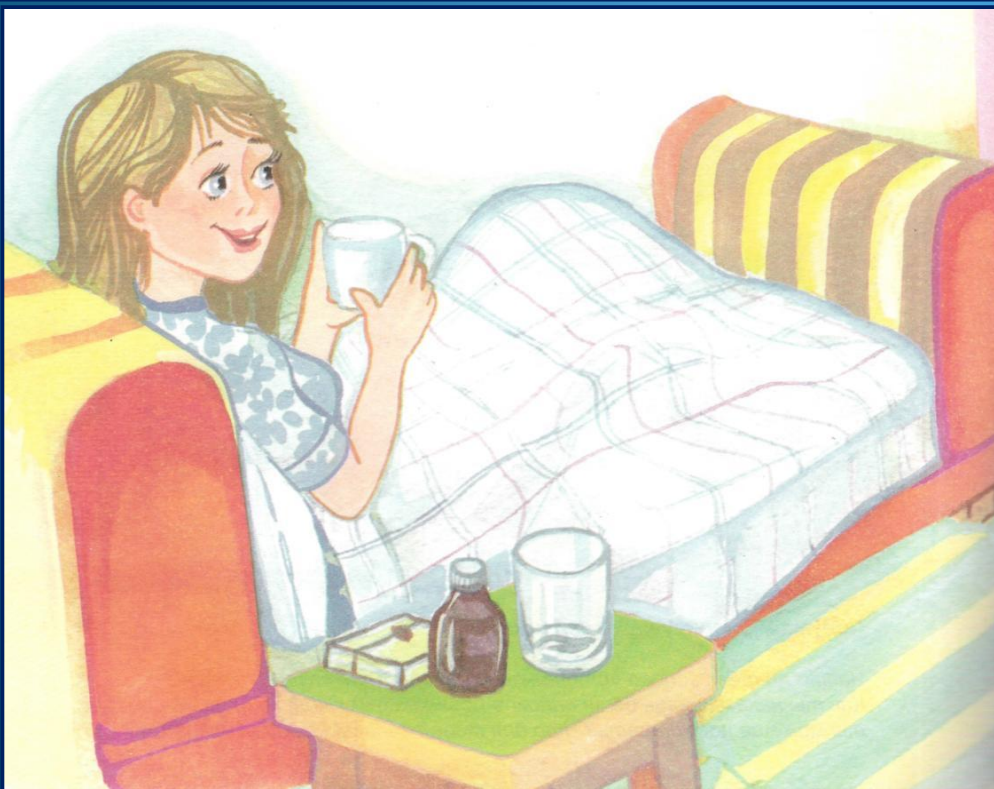
Пожалеть.

Приласкать.

Накормить.

Дать попить.

Что-нибудь  
подарить.





# Все маленькие дети

Обязаны узнать:  
Пилюли и таблетки  
Тайком нельзя  
глотать!  
В таблетках - только  
вред!  
Глотать их без  
причины  
Нужды, поверьте,  
нет!



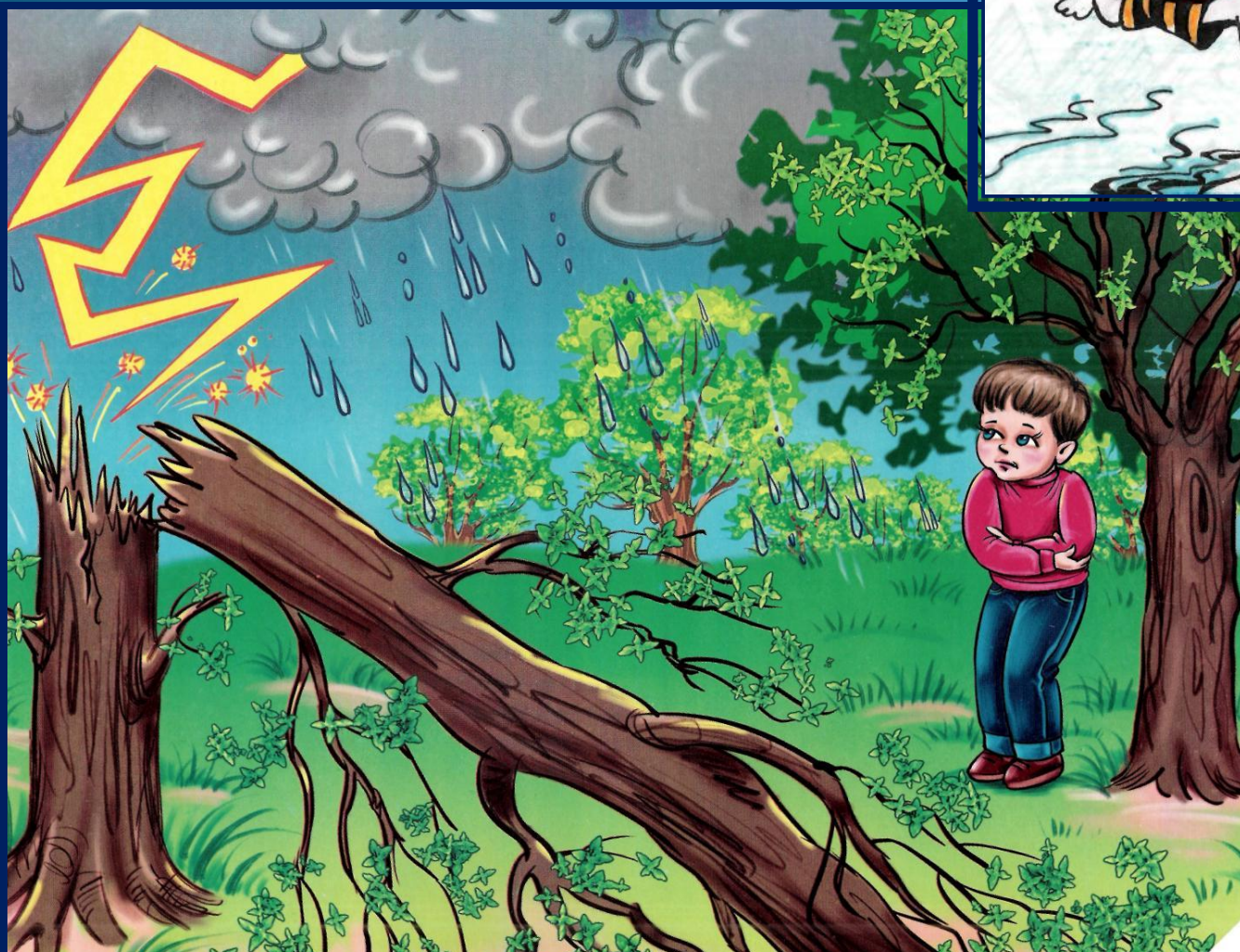
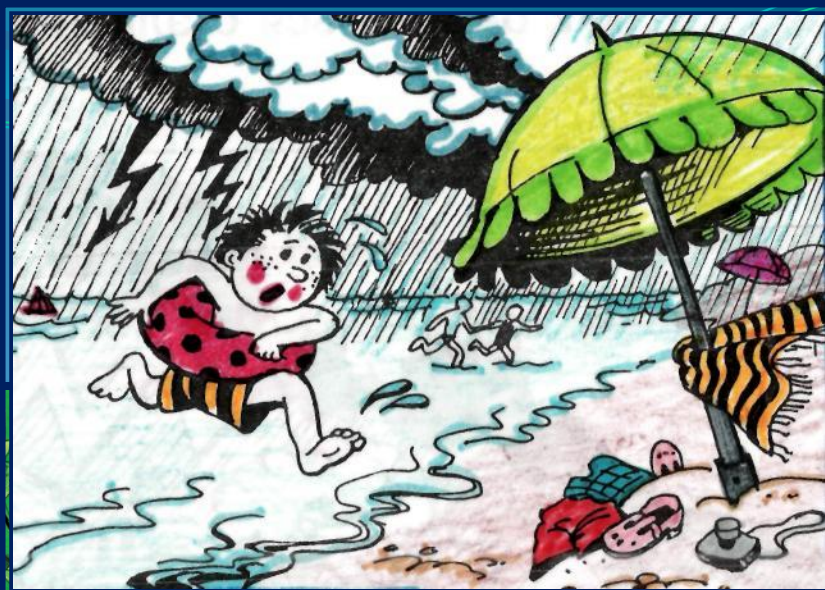


Витамины и вкусны,  
И полезны, и важны.  
Только помните,  
друзья,  
Их без меры есть  
нельзя!  
Должен доктор  
рассказать,  
Как их нужно  
принимать.



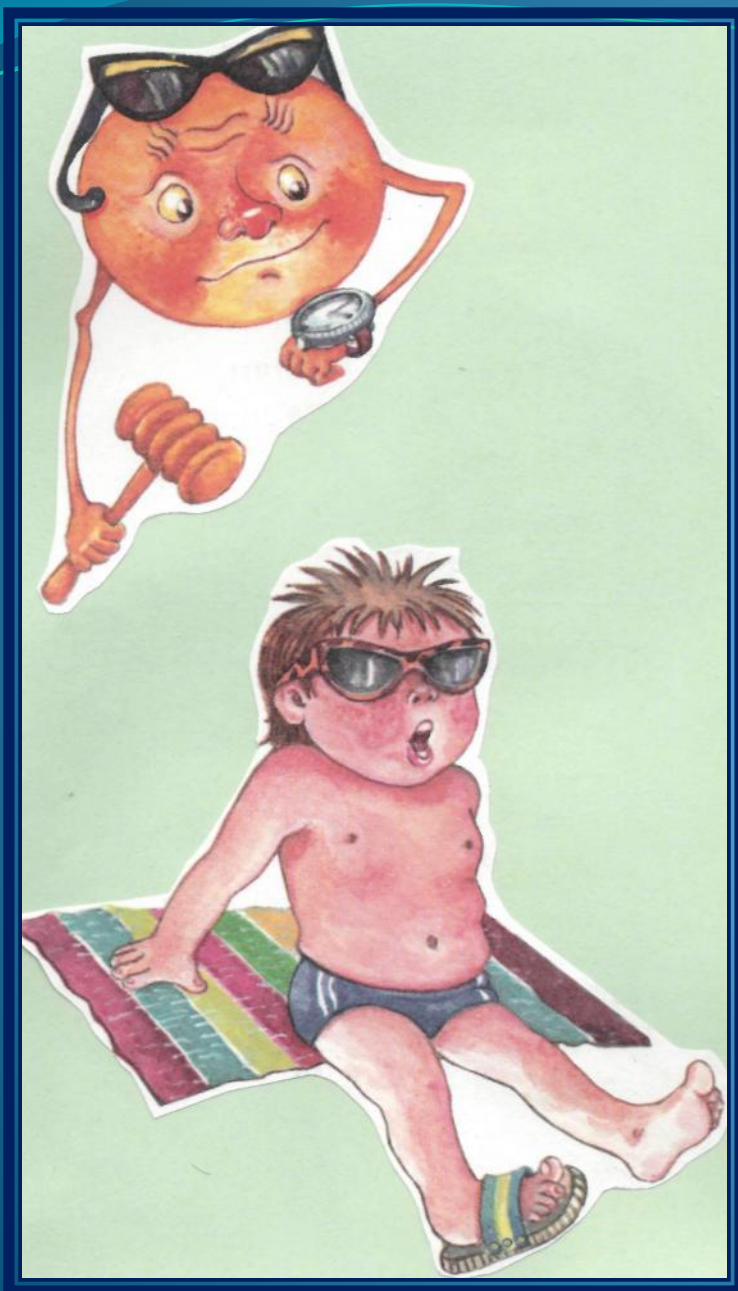


# Начинается гроза...



Во время грозы нельзя прятаться под высокими или отдельно стоящими деревьями; Если гроза застала тебя в воде, немедленно выходи на берег; Не бойся грохота грома. Он совсем не опасен.





# На солнце...

Мои лучи так сильно жгут!  
Ты загорай, но осторожно,  
Сначала можно пять  
минут,  
А после десять можно.  
И панамку не забудь  
Брать всегда с собой.



# Не зная броду...



Если тебе незнакомо  
местечко,  
Ты не ныряй и не  
прыгай туда.  
Там могут быть и  
бутылки, и щепки,  
Вмиг заболит и рука,  
и нога.





**Ты, конечно, смелый самый,  
Просто должен ты понять:  
Только с папой или мамой  
Можно плавать и нырять.**





Будь  
осторожен с  
огнём!

Не играй, дружок, со  
спичкой!

Помни ты – она мала,  
Но от спички-  
невелички  
Может всё сгореть  
дотла!

# Помоги себе сам



Хоть и больно, и обидно,  
Мальчику-то плакать  
стыдно!  
Знает он. Как поступить:  
Должен ранку он  
промыть,  
Смазать йодом – и опять  
Можно бегать и играть!



**Здоровья вам и  
успехов!**

**Спасибо за внимание!**