

дорога
к доброму
здоровью



**Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.**



Давайте знакомиться, я – **Госпожа Гигиена.**
Я умею предупреждать многие болезни

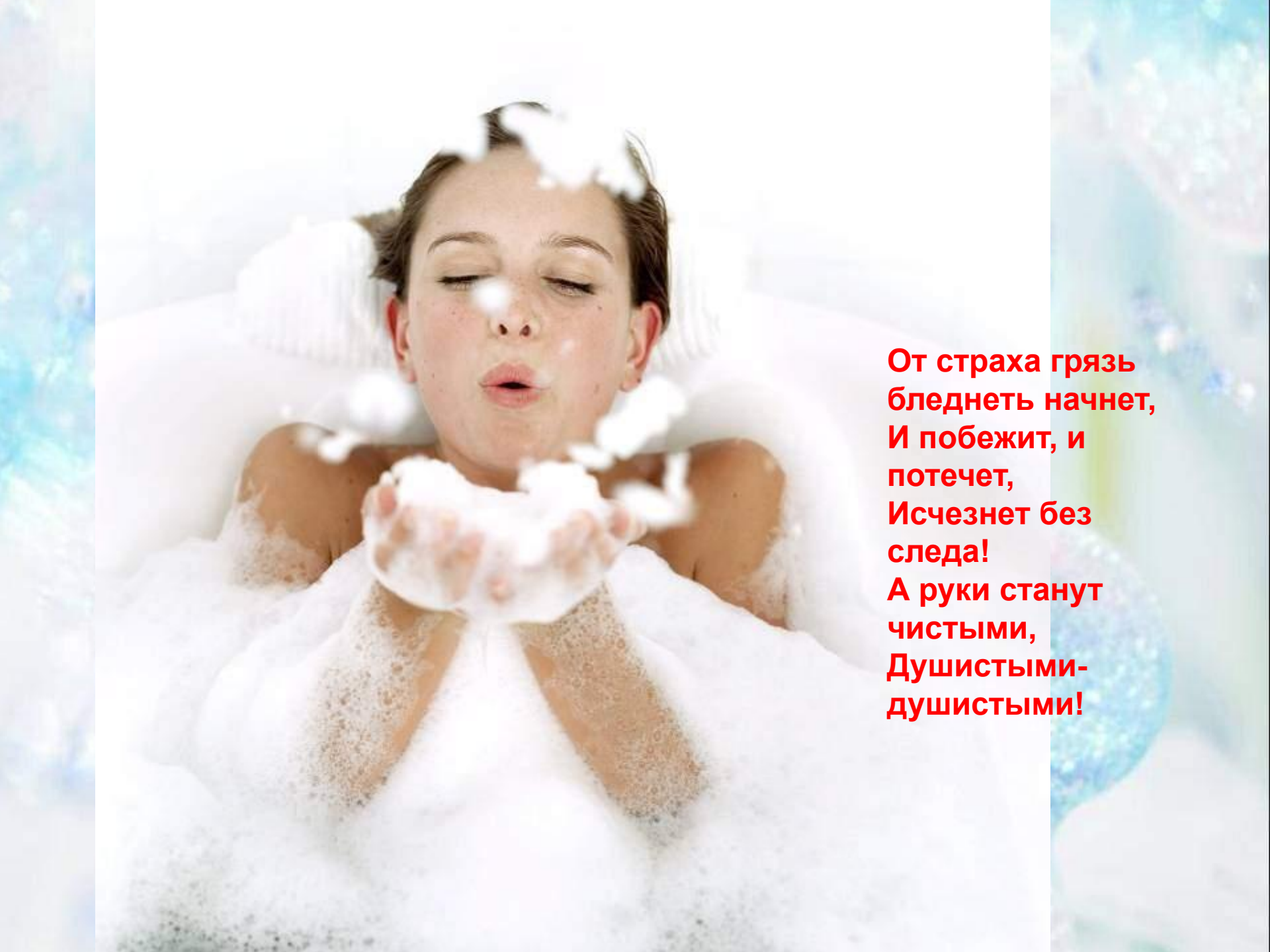




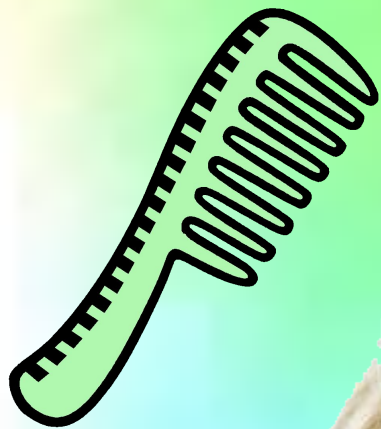
**Встань поутру, не ленись!
Мылом умойся, утрись,
Кто растрёпан, не умыт,
Тот собой людей смешит**



**Вот мыло - наш
хороший друг!
Терпеть не может
грязных рук.
На грязь оно
рассердится,
В руках оно
завертится, -
Запенится вода!**



**От страха грязь
бледнеть начнет,
И побежит, и
потечет,
Исчезнет без
следа!
А руки станут
чистыми,
Душистыми-
душистыми!**

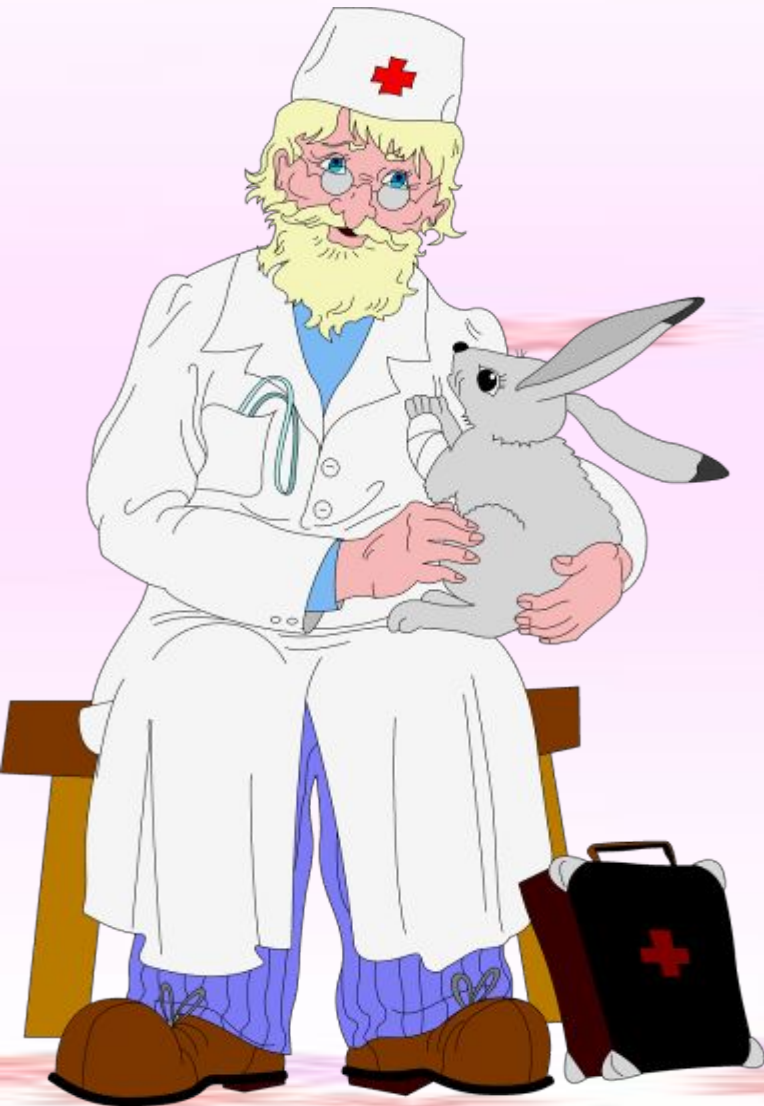


Хоть с тобой я
ссорюсь часто,
Гребешок
зубастый,
здравствуй! Без
тебя нельзя
сестричке
Заплести свои
косички!

А
причесанный
ребенок
Удивительно
хорош!



Советы доктора Айболита



Дважды в день зубы
чистить старательно,
И утром и вечером
обязательно!

**«Здор
здоро**



**Рано утром просыпайся.
Маме с папой улыбайся.
И зарядкой занимайся,
И водицей обливайся,
Полотенцем обтирайся,
И в квартире убирайся.
Аккуратно одевайся-
Быстро в школу собирайся-**





**Физкультурная зарядка
Даже зайчику нужна.
Чтоб добыть себе морковку
Провести лису – плутовку.
Для любой другой сноровки
Надо сильным быть и ловким**



Мойте руки перед едой!



**Руки мой после игры
И после туалета.
С улицы пришел – опять
Не забудь про это.
И ещё закон такой:
Руки мой перед едой.**





**«Солнце, воздух и вода -
наши лучшие друзья»**

Чтоб здоровым и
сильным быть,
Надо всем со
спортом дружить!



Формула здоровья

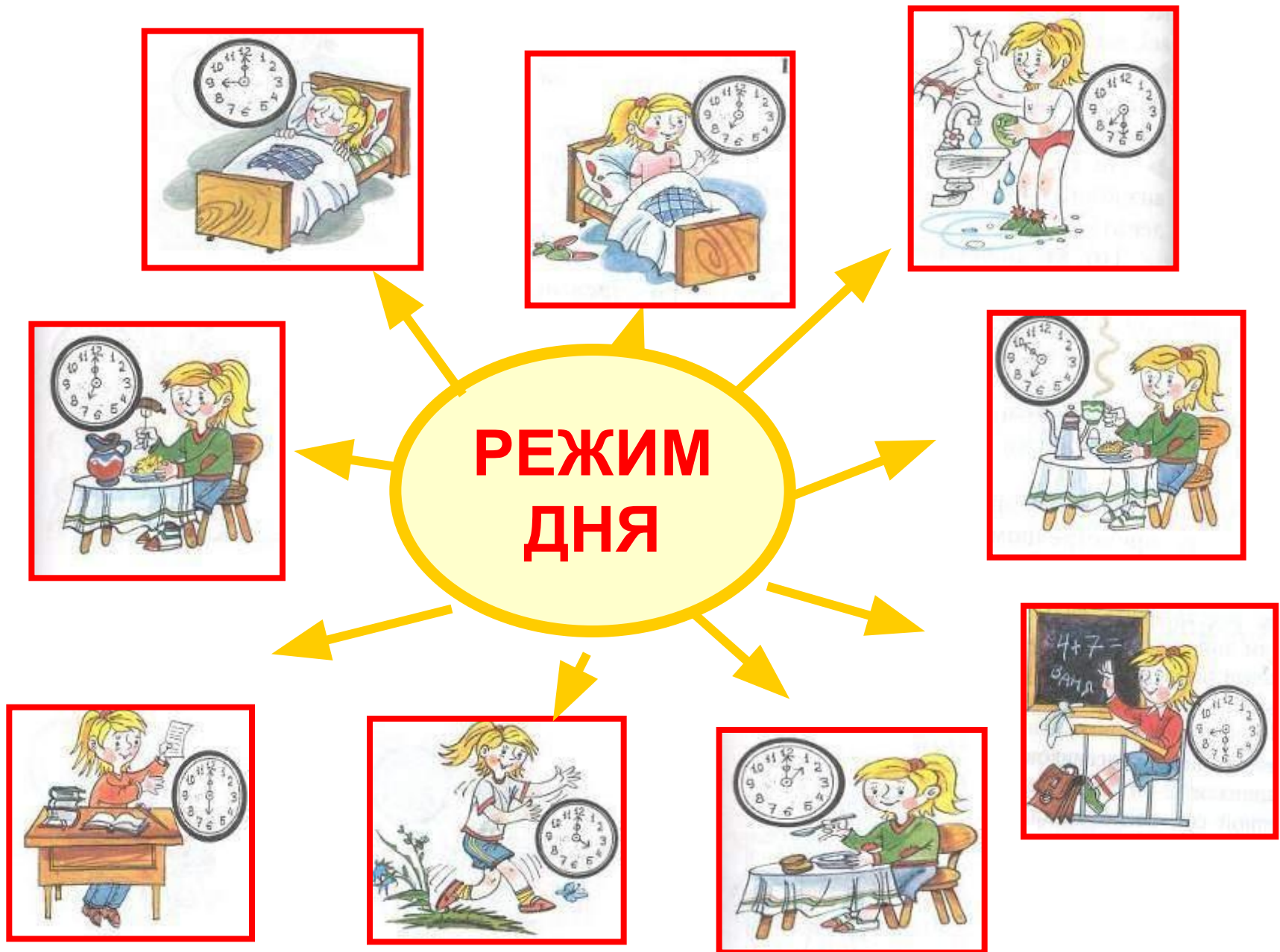
1. Соблюдай чистоту!
2. Сочетай труд и отдых!
3. Больше двигайся!
4. Правильно питайся!



**Хотя бы раз в день
откажитесь от
подъема на лифте,
поднимайтесь по
лестнице в
припрыжку.**



Соблюдай всегда.





Режим, ребята, много значит!
Поможет он решить задачи:
Когда ложиться и вставать?
Когда тетрадку открывать,
когда садиться за уроки?
Когда идти гулять? Когда???
Ответ получишь ты тогда,
Когда изучишь ты режим
И станет он тебе родным!



Благинина Е. Тюлюлюй



Был да жил Тюлюлюй
Не тужил Тютюлюй.



Рано утром маменька
Несёт хлебца мякенька,
А бабушка – молочка,
А тётушка – пирожка:
Ешь, пей Тюлюлюй,
На здоровьице.



Тюлюлюй поест – попьёт
После ляжет отдохнёт.
Полежит на месте
Минуточек двести.

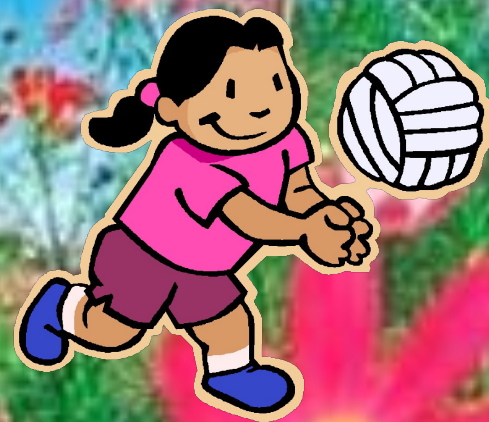
А проснётся в полдень –
Глядь, уж снова голоден.

Несёт, несёт маменька
Кареной говядинки,
А бабушка – кренделёк,
А тётушка – киселек
И леденчиков кулёк.



Все дружки на речке,
А Тюлюлюй на печке,
Все дружки – по травке,
А Тюлюлюй – на лавке.

Все дружки на воле –
В поле на футболе,
А Тюлюлюй лежит в тени:
«Враг себе я что ли?!»





Жить по часам это
вовсе неплохо.
Хуже намного зевать
и охать.
Всеми режим дня
соблюдается!
Каждый здоровым
быть старается!



А сейчас, друзья, отгадайте загадки.

**Их не сеют, не
сажают,
Они сами
вырастают.**

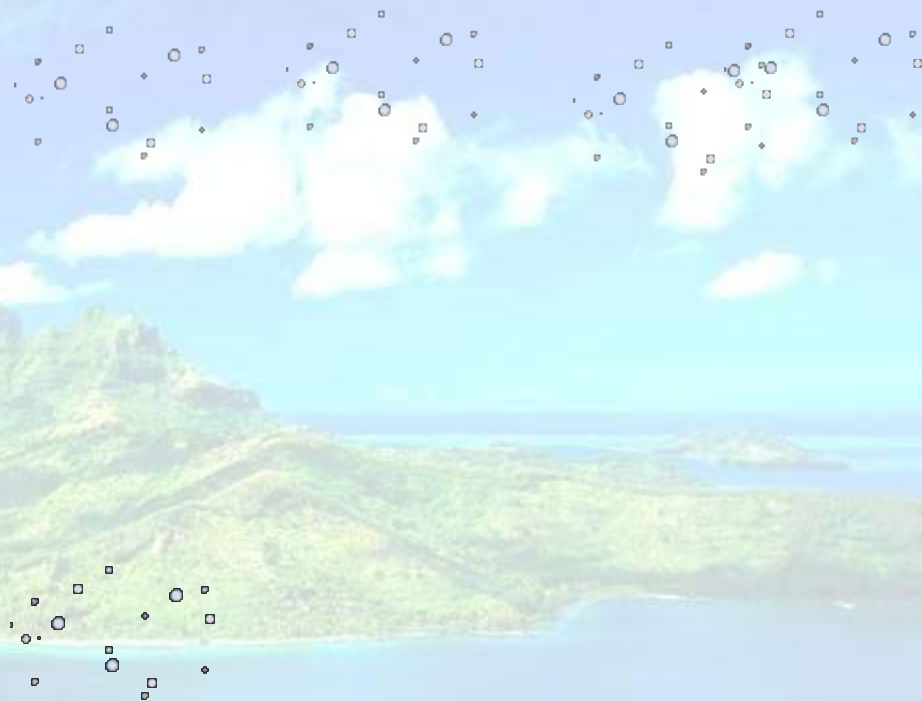


**Ношу их много лет,
А счёту им не знаю**

**Резинка
Акулинка
Пошла гулять
по спинке.
Собирается она
Вымыть спинку
докрасна.**

**Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоет руки мне**





**Дождик тёплый и густой,
Этот дождик не простой,
Он без туч, без облаков,
целый день идти готов.**



**Лёг в карман и
караулю
Рёву, плаксу и
грязнулю.
Им утру
потоки слёз,
Не забуду и
про нос.**

Два соседа-
непоседы.
День на
работе ночь
на отдыхе.



Между двух
светил в се-
редине я
один



Вопрос от Мойдодыра


Впервые зубная щётка
Появилась в странах
Европы в XVII столетии
И её тогда называли....

Зубной веер;

Зубной веник;

Зубочистка.





Не грызите лист капустный:
Он совсем, совсем не вкусный!
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?

Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять,
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет?

Поиграем с Айболитом

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный ответ
Говорите: «Нет, нет, нет!»




Навсегда запомните,
Милые друзья:
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Запомните совет полезный:
Нельзя грызть предмет
железный.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.





**Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди
пожевать.
Это правильный
совет?**



Говорила маме Люба:
-Я не буду чистить зубы!
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом,
каждом зубе.
Каков будет ваш ответ-
Молодчина Люба?

Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?



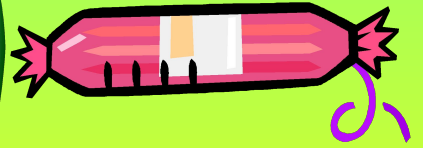
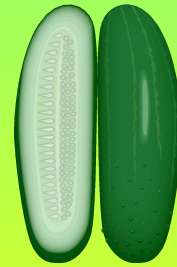
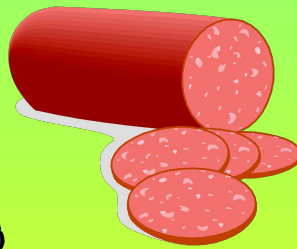
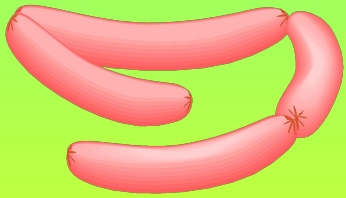
«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть».





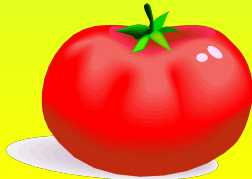
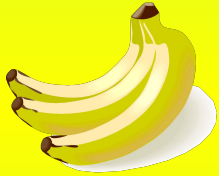
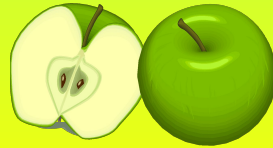
полезно

вредно



рыбные продукты

молочные продукты



мясные продукты

хлебные продукты

овощи и фрукты



СОВМЕСТИМЫ ЛИ ПРОДУКТЫ?



Не
т

Д
а



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

