

Будь Здоров



Хочешь ли ты быть здоровым?

**Быть здоровым – это
классно!**

**Чувствовать себя
прекрасно**

**Каждый день каждый час
Может каждый из нас!**



Здорово !

**Здравствуйте,
ребята!**

**Все Чуковского
читали?**

И меня все вы узнали:

Я - великий

Умывальник,

Знаменитый

Мойдодыр.

Умывальников

начальник

и мочалок

командир!





**Здоров
будешь –
всё
добудешь**

Русские пословицы:
«Здоровому все здорово»

**«Деньги – медь, одежда – тлен,
а здоровье – всего дороже».**

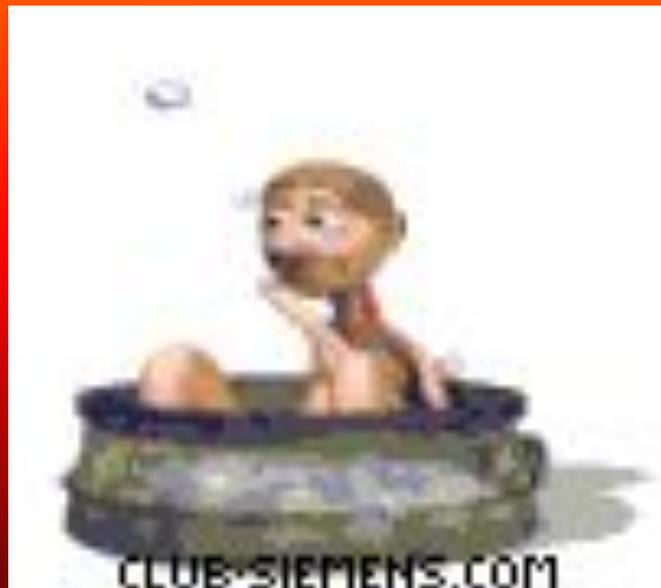
Древний Восток. Индия
Нет друга, равного здоровью;
нет врага, равного болезни



Если хочешь быть здоров,

Закаляйс

я!



Если хочешь ^Ебыть здоров,

**Соблюдай правила
ГИГИЕНЫ**



**Соблюдай
правила
гигиены**

**Гигиена – наука,
разрабатывающая меры,
обеспечивающие сохранение
здоровья**

Правило №1

**Ежедневно вставай в
одно
и то же время
и делай зарядку.**



Правило №2

**Утром надо умываться, чистить
зубы ,
мыть уши и шею.**

***На красной жердочке
Сидят белые курочки.***



Правило №3

**Всегда мой
руки перед
едой, после
работы,
после
посещения
туалета и
после игры
с**



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



Правило №4;5

**Пользуйся носовым платком,
следи, чтобы нос был всегда
чистым.**

**Перед сном нужно проветрить
комнату,
умыться, почистить зубы.**

**На зубах постоянно
образуется налёт из
микробов и остатков пищи.
Частички пищи застревают
между зубами. Поэтому
обязательно надо чистить
зубы**



Какими движениями чистим зубы?

Зубы надо чистить с углов, с боковых зубов. Сначала изнутри, вверх-вниз. Так чистят стеночки. По верхушкам зубов водим щеткой кругами или петельками. Когда мы почистим зубы, щетку надо помыть и поставить в стаканчик.



**Надо чистить каждый
зуб,
Верхний зуб, нижний зуб,
Даже самый дальний
зуб, —**

**Очень важный зуб,
Изнутри, снаружи,
Три снаружи, изнутри**





**Мы чистим, чистим
зубы**

И весело живем.

А тем, кто

их не чистит,

Мы песенку поем:

— Эй, давай не зевай,

О зубах не забывай,

Снизу вверх, сверху

снизу

Чистить зубы

не ленись.

Правило №6

**При кашле и чихании
отворачивайся,
прикрывая рот.**



Правило №7

**Содержи в порядке волосы.
Они должны быть
аккуратно
подстрижены или
заплетены в косы**



***Хожу-брожу не по
лесам,***

***А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и
медведей.***



ВИКТОРИНА



**Предмет
ы
гигиены**

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

**Есть в комнате
портрет,
Во всем на вас
похожий. Засмейтесь
— и в ответ
Он засмеется тоже.**



**Вафельное и
полосатое, Гладкое и
лохматое,
Всегда под рукою —
Что это такое?**



**Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой
дружит,
Нам усердно**



***Лёг в карман и
караулю***

***Рёву, плаксу и
грязнулю.***

Им утру платки сл

Не забуду



Это я, это я,

это я, это я,

др





Советы доктора

1. Соблюдай гигиену
рук и



Советы доктора



2. Делай утреннюю зарядку.

3. Не забывай про закалива





Советы доктора

4. Не забывай чистить
зубы утром и вечером
перед сном



Будь Здоров





