

ЗДОРОВЬЕ



ЧЕЛОВЕКА

Гигиена - **наука о** **здоровье!**

Если хочешь быть здоров,
Можешь прыгать и скакать,
Можешь бегать и играть.

Добрым быть, весёлым быть.
Руки всегда с мылом мыть.
Зубы чисти в день два раза,
Чтоб не выпали все сразу.

Береги ты с детства уши
И не лезь ты, друг мой, в лужи.



**Утром
после еды
вечером**



при необходимости

Визитная карточка Английского центра «Мир детства» в Москве. Визитная карточка центра

Доктор, доктор,
Как нам быть:
Уши мыть?
Или не мыть?

Если мыть,
То как нам быть:

Часто мыть
Или реже?

Отвечает доктор гневно:

**Еже, еже –
Ежедневно!**





Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
а нечистым
трубочистам

СТЫД И СРАМ!

СТЫД И СРАМ!



Не видали разве
На руках грязь вы?

А в грязи - живет зараза,
Незаметная для глаза.

Если руки не помыв,
Пообедать сели мы,
Вся зараза эта вот
К нам отправится в живот.

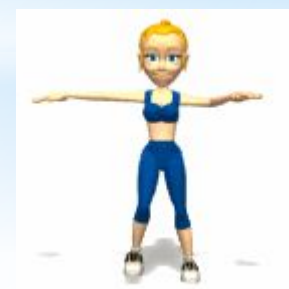
Грязные руки грозят бедой -
Чтоб хворь тебя не сломила,
Будь культурен: перед едой
Мой руки мылом!



Давайте же мыться, плескаться, Купаться,
нырять, кувыркаться, В ушате, в корыте, в
лохани, В реке, ручейке, океане. Всегда и
везде ВЕЧНАЯ СЛАВА ВОДЕ!



Спорт



Будешь спортом заниматься,
Тебе нечего бояться.

И зевать ты не будешь,
Если про зарядку не забудешь.





Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Бросишь снова, мчится вскачь,
Ну, конечно - это....



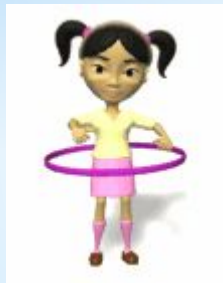
1. Этот конь не ест овса,
Вместо ног - два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.



2. Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие...

3. Катаюсь на нём до вечерней поры,
Но ленивый мой конь возит только с горы.
Сам на горку пешком я хожу,
И коня своего за веревку вожу.

4. Деревянные кони по снегу скачут,
А в снег не проваливаются.





Питание



Что такое витамины
И зачем они нужны?
Мы вам всем сейчас расскажем,
Витамины ведь важны

Чтобы зрение сохранить,
Витамин «А» нужно пить.
Он нам роста добавляет,
Волосы и ногти укрепляет!

Если быстро ты устал,
На уроках засыпал,
Витамины «В» попей -
Жизнь будет веселей!

А иммунную систему
Будем все мы укреплять,
И для этого всегда
Витамин «С» принимать!



От простуды помогает
Витамин нам «С» всегда.
Он в капусте и в моркови,
В ягодах он и в лимоне!

Кости тоже укрепляй,
Витамин «Д» принимай.
Есть он в солнечных лучах,
В рыбе, яйцах, овощах!

Витаминный алфавит
Изучи ты с детства.
Чтоб ангину и рахит,
Не получить в наследство.

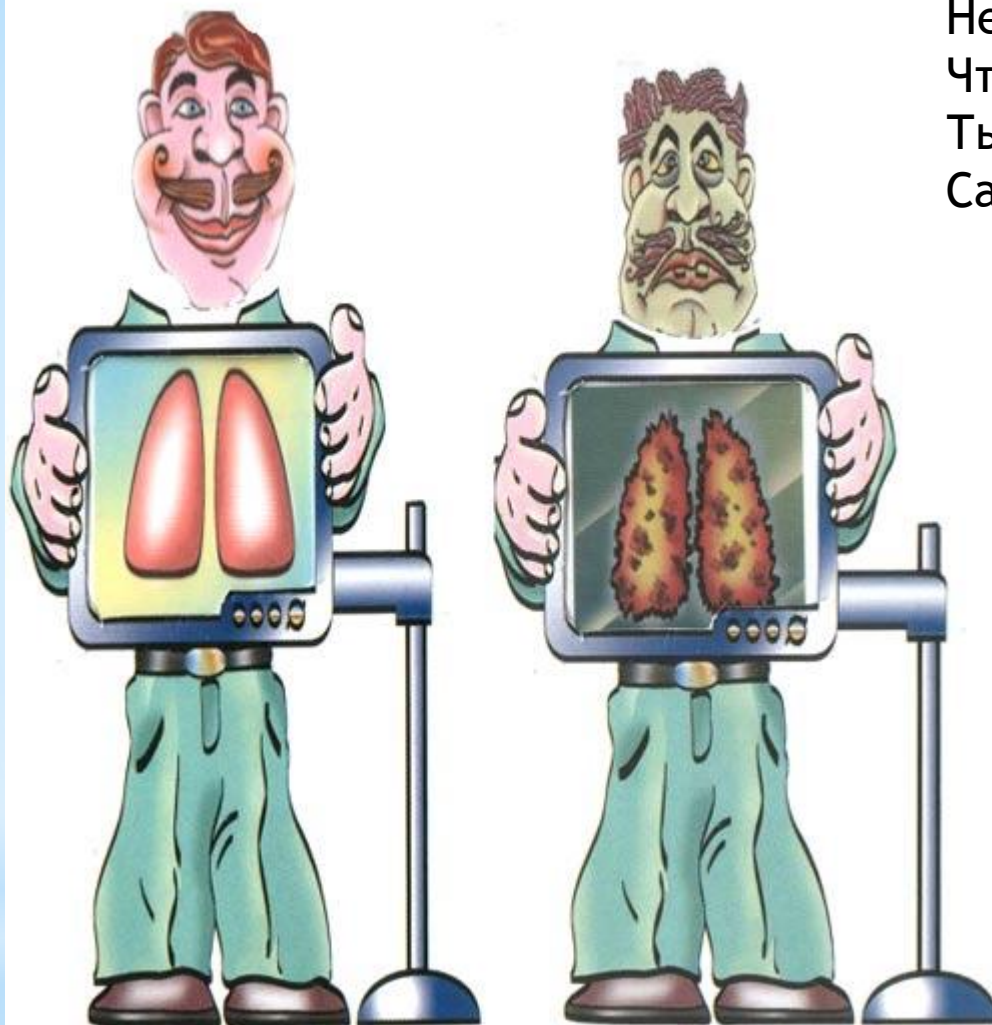


Игра

"ПОЛЕЗНО - ВРЕДНО"



"Здоровый и курящий человек"



Не травись ты табаком,
Чтоб не выглядеть глупцом.
Ты здоровье береги,
Сам себе ты помоги!



ЗОЖ



Читайте книги —
развивайте разум и расширяйте кругозор



Не смотрите телевизор —
держите Ваш разум в чистоте



Не ешьте вредную пищу —
сохраняйте здоровье Вашего тела



Не принимайте алкоголь —
берегите Ваш мозг от токсического воздействия



Занимайтесь спортом —
наполняйте Ваше тело силой и энергией

**Будьте
здоровы!**



Г. С. МЕДИЦИ