



**БУДЬ ЗДОРОВ!**





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?

# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО  
ДУШИСТОЕ

И ПОЛОТЕНЦЕ ПУШИСТОЕ!  
И ЗУБНОЙ ПОРОШОК,  
И ГУСТОЙ ГРЕБЕШОК.



# ГИГИЕНА



Мыться нужно каждый день. Намыливая кожу, мы изгоняем микробов, а значит, защищаемся от болезней. Быть чистым и пахнуть свежестью – это всегда приятно! Под душем тело просыпается, а в ванной расслабляется. От пота и пыли одежда пачкается, её нужно регулярно менять. Соблюдать гигиену – это ещё и мыть голову, постригать ногти, чистить уши и зубы.



# В ГОСТЯХ У МОЙДОДЫРА



- Вы узнали нашего героя?
- Давайте вспомним его слова.



**«НАДО, НАДО УМЫВАТЬСЯ  
ПО УТРАМ И ВЕЧЕРАМ,  
А НЕЧИСТЫМ  
ТРУБОЧИСТАМ – СТЫД И СРАМ.»**

- С этим призывом Мойдодыр обращается ко всем ребятам



# ОТГАДАЙТЕ ЗАГАДКИ

Гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно, чтобы у каждого было.  
Что это такое? (мыло)

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

Зубаст, а не кусается.  
Как он называется? (гребешок)

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



Вытираю я, стараюсь,  
После бани паренька.  
Всё намокло, всё измялось –  
Нет сухого уголка...(полотенце)

Резинка Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
Собирается она  
Вымыть спинку до  
красна...(мочалка, губка)

Хожу – брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей.(расческа)

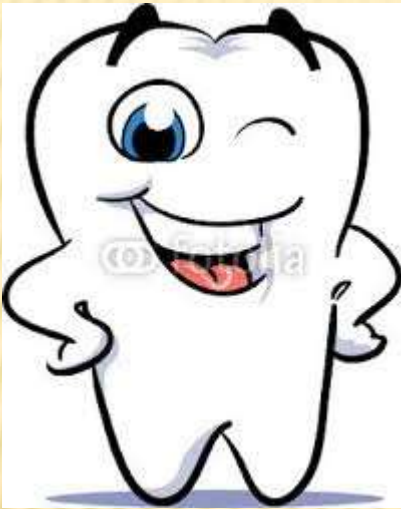
Дождик тёплый и густой,  
Это дождик не простой.  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти  
готов!.(водопровод)

Горяча и холодна,  
Я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу...(вода)

Лёг в карман и караулит  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утрёт потоки слёз,  
Не забудет и про нос.(платок)



# ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ЗУБАХ?



ЗУБ – ЭТО ЖИВОЙ ОРГАН.  
ЗУБЫ ПОКРЫТЫ ЭМАЛЬЮ.  
ОНА ТВЕРДАЯ, ЗАЩИЩАЕТ  
ЗУБЫ ОТ ПОВРЕЖДЕНИЯ. НО  
ЕСЛИ ЗА ЗУБАМИ  
НЕПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ  
ИЛИ НЕПРАВИЛЬНО  
ПИТАТЬСЯ, ТО ЭМАЛЬ  
НАЧИНАЕТ РАЗРУШАТЬСЯ,  
ОБРАЗУЕТСЯ ДЫРОЧКА –  
КАРИЕС.

# КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ЗУБАМИ?



**ЧТОБЫ ЗУБЫ НЕ БОЛЕЛИ, ЗА НИМИ НАДО  
УХАЖИВАТЬ!**

- Какие предметы личной гигиены помогают  
сохранить зубы здоровыми?



# ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА



1. НАРУЖНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ  
ЗУБОВ.



2. ВНУТРЕННИЕ ПОВЕРХНОСТИ  
ЗУБОВ.



3. ЖЕВАТЕЛЬНАЯ ПОВЕРХНОСТИ  
ЗУБОВ.



4. ВНУТРЕННИЕ ПОВЕРХНОСТИ ПЕРЕДНИХ  
ЗУБОВ.





## 5. МАССАЖ ДЕСЕН.



## 6. ЧИСТКА ЯЗЫКА.



## 7. ПОЛОСКАНИЕ РТА.

# ЗАПОМНИ ЭТИ ПРАВИЛА!

КАК ПОЕЛ, ПОЧИСТИ ЗУБКИ.  
ДЕЛАЙ ТАК ДВА РАЗА В СУТКИ

ПРЕДПОЧТИ КОНФЕТАМ ФРУКТЫ,  
ОЧЕНЬ ВАЖНЫЕ ПРОДУКТЫ.



ЧТОБЫ ЗУБ НЕ БЕСПОКОИЛ,  
ПОМНИ ПРАВИЛО ТАКОЕ:

К СТОМАТОЛОГУ ИДЕМ  
В ГОД ДВА РАЗА НА ПРИЕМ.

И ТОГДА УЛЫБКИ СВЕТ  
СОХРАНИШЬ НА МНОГО ЛЕТ



# Игра «Да, нет»

**Я ХОЧУ ВАМ ДАТЬ СОВЕТ  
ВАМ РЕШАТЬ, ГДЕ ДА, ГДЕ НЕТ.  
ЕСЛИ МОЙ СОВЕТ ХОРОШИЙ,  
ВЫ ПОХЛОПАЙТЕ В ЛАДОШИ.  
НА НЕПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ  
ГОВОРИТЕ ДРУЖНО НЕТ.**

ПОСТОЯННО НУЖНО ЕСТЬ  
ДЛЯ ЗУБОВ ДЛЯ ВАШИХ  
ФРУКТЫ, ОВОЩИ, ОМЛЕТ,  
ТВОРОГ, ПРОСТОКВАШУ.

**ЕСЛИ МОЙ СОВЕТ ХОРОШИЙ,  
ВЫ ПОХЛОПАЙТЕ В ЛАДОШИ.**

НЕ ГРЫЗИТЕ ЛИСТ КАПУСТНЫЙ,  
ОН СОВСЕМ, СОВСЕМ НЕ ВКУСНЫЙ,  
ЛУЧШЕ ЕШЬТЕ ШОКОЛАД,  
ВАФЛИ, САХАР, МАРМЕЛАД.

**ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ? НЕТ!**

ГОВОРИЛА МАМЕ ЛЮБА:  
НЕ БУДУ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ  
И ТЕПЕРЬ У НАШЕЙ ЛЮБЫ  
ДЫРКА В КАЖДОМ, КАЖДОМ ЗУБЕ.

**КАКОВ БУДЕТ ВАШ ОТВЕТ?**

**МОЛОДЧИНА ЛЮБА? НЕТ!**

БЛЕСК ЗУБАМ ЧТОБЫ ПРИДАТЬ,  
НУЖНО КРЕМ САПОЖНЫЙ ВЗЯТЬ.  
ВЫДАВИТЬ ПОЛТЮБИКА  
И ПОЧИСТИТЬ ЗУБИКИ.

**ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ? НЕТ!**

ОХ, НЕЛОВКАЯ ЛЮДМИЛА,  
НА ПОЛ ЩЁТКУ УРОНИЛА.  
С ПОЛА ЩЁТКУ ПОДНИМАЕТ,  
ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ПРОДОЛЖАЕТ.

**КТО ДАСТ ПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ?**

**МОЛОДЧИНА ЛЮБА? НЕТ!**

НАВСЕГДА ЗАПОМНИТЕ,  
МИЛЫЕ ДРУЗЬЯ: НЕ ПОЧИСТИВ ЗУБЫ,  
СПАТЬ ИДТИ НЕЛЬЗЯ.

**ЕСЛИ МОЙ СОВЕТ ХОРОШИЙ,  
ВЫ ПОХЛОПАЙТЕ В ЛАДОШИ.**

ЗУБЫ ВЫ ПОЧИСТИЛИ  
И ИДЁТЕ СПАТЬ,  
ЗАХВАТИТЕ БУЛОЧКУ  
СЛАДКУЮ В КРОВАТЬ.

**ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ? НЕТ!**

**ЗАПОМНИТЕ СОВЕТ ПОЛЕЗНЫЙ:**

НЕЛЬЗЯ ГРЫЗТЬ ПРЕДМЕТ ЖЕЛЕЗНЫЙ.

**ЕСЛИ МОЙ СОВЕТ ХОРОШИЙ,  
ВЫ ПОХЛОПАЙТЕ В ЛАДОШИ.**

ЧТОБЫ ЗУБЫ УКРЕПЛЯТЬ,  
ПОЛЕЗНО ГВОЗДИ ПОЖЕВАТЬ.

**ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ? НЕТ!**

**МОЛОДЦЫ, НЕ ОПЛОШАЛИ,  
ПРАВИЛЬНО ОТВЕТЫ ДАЛИ.**

**ЗАПОМНИТЬ НАДО НА 100 ЛЕТ,  
ЧТО ЗУБАМ ПОЛЕЗНО, А ЧТО НЕТ.**



**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



# ЧТО И ЗАЧЕМ МЫ ЕДИМ?

**БЕЗ ЕДЫ ЧЕЛОВЕК ПРОЖИТЬ НЕ МОЖЕТ.**



**А ОТ ТРЕТЬИХ ЗАВИСИТ  
РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА, ЕГО  
ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ.**



**ОДНИ ПРОДУКТЫ ПИТАЮТ  
ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ,  
ЧТОБЫ МОЖНО БЫЛО  
ДВИГАТЬСЯ, ЗАНИМАТЬСЯ  
АКТИВНОЙ  
МЫСЛИТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ И ПРИ  
ЭТОМ ДОЛГО НЕ  
УСТАВАТЬ.**



**ДРУГИЕ ПОМОГАЮТ  
СТРОИТЬ ОРГАНИЗМ И  
ДЕЛАЮТ ЧЕЛОВЕКА  
БОЛЕЕ СИЛЬНЫМ.**





**Правильно ли поступают эти дети? Почему?**





**Осторожно!**



**ЭТО**

**ВРЕДНО!**

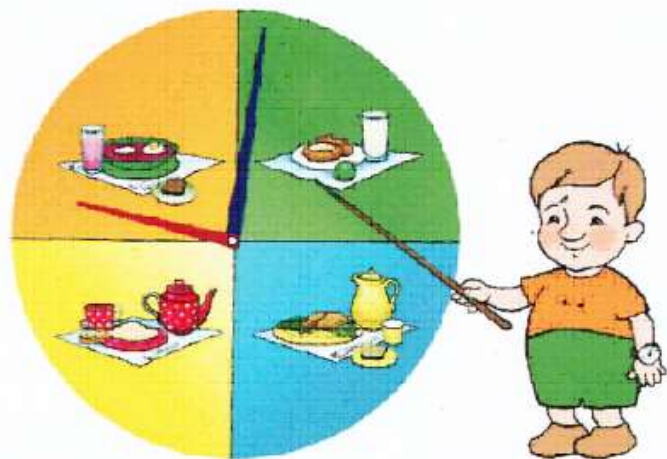




# НАЗОВИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



# ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



**ПРАВИЛА ПИТАНИЯ,  
ДРУЖОК, НЕ ЗАБЫВАЙ,  
ЧТО БЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,  
ВСЕГДА ИХ СОБЛЮДАЙ!  
ВО-ПЕРВЫХ, КУШАЙ  
ВОВРЕМЯ,  
РЕЖИМ ТЫ УВАЖАЙ:  
ОБЕД И ЗАВТРАК  
С УЖИНОМ  
СМОТРИ НЕ ПРОПУСКАЙ!**



**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!**

**ЕЩЕ СОВЕТ ПОЛЕЗНЫЙ  
ЗАПОМНИ НАВСЕГДА:  
ЕСТЬ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ  
НЕЛЬЗЯ! НЕЛЬЗЯ! НЕЛЬЗЯ!**



# ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Ежедневные занятия  
спортом и прогулки на  
свежем воздухе



# Назовите спортивные игры и развлечения





**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**