

**Для каждого человека самое главное –
здоровье. Наше здоровье зависит от нас
самих. Укрепляйте его, берегите.**

**Здоров будешь – все добудешь.
Наше здоровье – в наших руках.**



**“Дорогие мои дети. Пишу к вам письмецо.
И прошу вас: мойте чаще, ваши руки и лицо.
Все равно, какой водою: кипяченой, ключевой,
Из реки, иль из колодца или просто дождевою.
Нужно мыться непременно утром, вечером и днем,
Перед каждою едою, после сна и перед сном,
Тритесь губкой и мочалкой. Потерпите не беда.
И чернила, и варенье смоят мыло и вода.
Дорогие мои дети! Очень, очень вас прошу.
Мойтесь чаще, мойтесь чище, я грязнуль не выношу,
Не подам руки грязнулям, не пойду и в гости к ним.
Сам я моюсь очень чисто”.**
Кто же это?

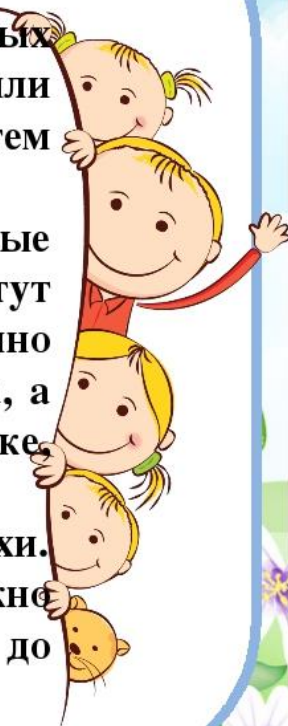


“Сказка о микробах”

Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов. Особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе, на тарелке, на ложках и думают:

– Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи. И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!



Что нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в 12 сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажёр и тренировка?

Свёкла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у нас в квартире?

Штанга или просто гири?

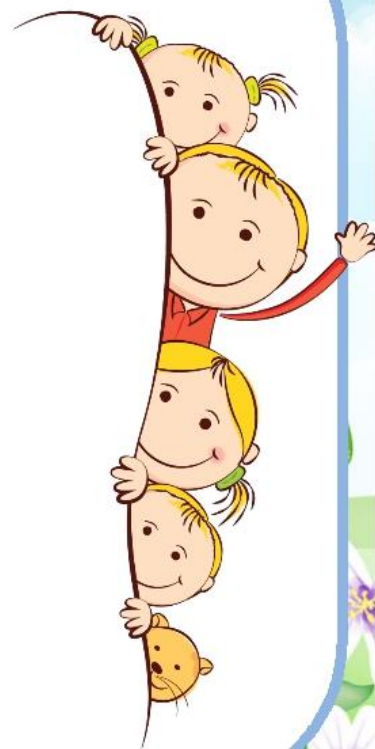
Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?



Страх, уныние, тоска?
Скейтборд - классная доска?
Спорт, зарядка, упражнения?
А компьютерные бдения?
Бег по парку по утрам?
Музыкальный тарарам?
Сон глубокий до обеда?
Полуночная беседа?

**Если строг у нас режим –
Мы к здоровью прибежим!**



Как надо правильно мыть руки?



- **Сильно намочите руки**
- **ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЫЛОМ**
- **Намыливайте руки с обеих сторон**
- **Намыливайте руки между пальцев**
- **Полощите руки чистой водой**
- **Вытирайте руки насухо полотенцем**

