



Будь здоров!

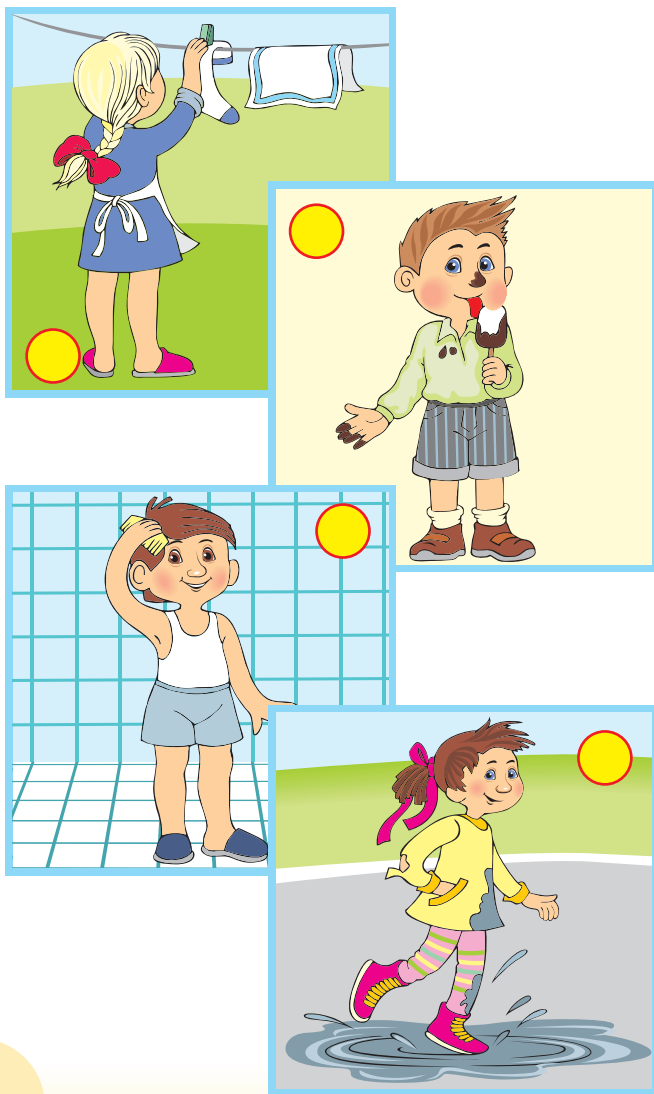
Дорогой друг! Помнишь доброго доктора Айболита, который лечил больных зверей? Лечить больных — обязанность каждого врача. Но очень важно научить всех людей (и лучше с самого детства) беречь своё здоровье. Доктор Айболит на своих уроках научит тебя тому, как укрепить своё здоровье, что необходимо знать, чтобы избежать болезней, как помочь себе и другим в беде и многому другому. Будь внимательным! Занимайся с удовольствием!

Уроки Айболита

Чистота — залог здоровья

Дорогой друг! Чтобы быть здоровым и никогда не болеть, нужно соблюдать правила гигиены — постоянно заботиться о чистоте своего тела и одежды.

• Рассмотрни рисунки. Отметь знаком «+» рисунки с детьми, которых можно назвать аккуратными.



• Рассмотрни рисунки. Отметь знаком «+» предметы, которыми ты пользуешься, чтобы быть чистым и аккуратным.



Всеми предметами гигиены нужно уметь правильно пользоваться.

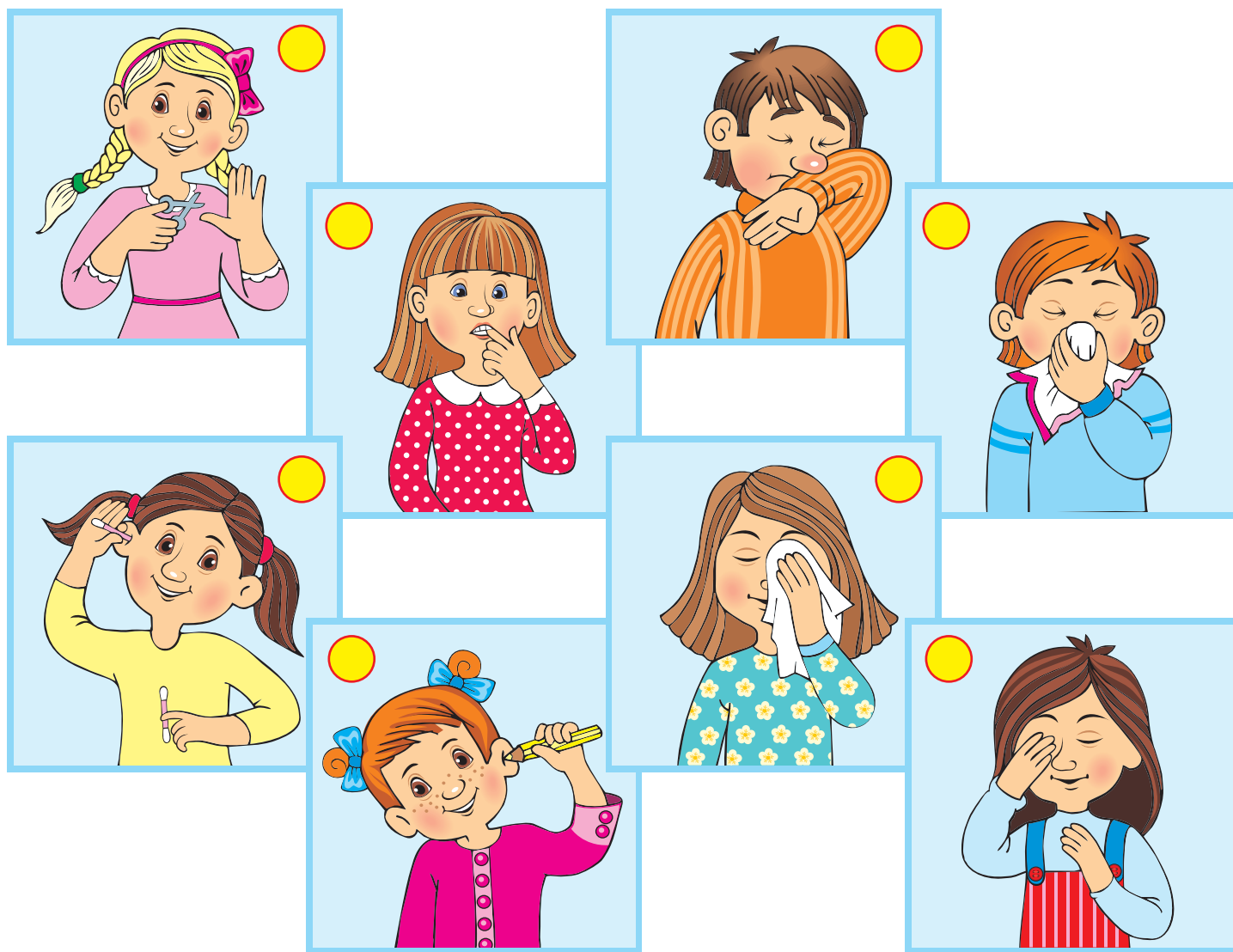
— Во время насморка обязательно пользуйся носовым платком. При чихании, кашле отворачивайся от людей и прикрывай рот платочком.

— Не три глаза грязными руками.

— Чисти уши ушными палочками.

— Никогда не обкусывай ногти, потому что под ногтями находятся микробы, которые при откусывании ногтей попадают в организм, из-за чего можно заболеть опасной болезнью.

- Рассмотрите рисунки. Отметьте в кружочках знаком «+» тех детей, которые правильно пользуются предметами гигиены.



- Проверь, знаешь ли ты правила личной гигиены. Если выполняешь правило — поставь знак «+», если нет — знак «-».

- Мою руки после прогулки, перед едой, после посещения туалета и общения с животными.
- Ежедневно меняю носки и нижнее бельё.
- Ежедневно перед сном принимаю душ.
- Регулярно расчёсываю волосы.
- Раз в неделю подстригаю ногти.

- Чищу зубы два раза в день.
- Не грызу ногти, карандаши и другие предметы.
- Раз в неделю чищу уши ушными палочками.
- Слежу за чистотой своей одежды и обуви.
- Всегда пользуюсь носовым платком.

Если ты поставил больше 8 знаков «+» — значит, ты аккуратный и чистоплотный ребёнок. Молодец!