



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
РАДУГА ПРЕСС



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**





**ЧИСТИ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ**



**ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ**



**СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ СВОЕЙ КОМНАТЫ**



**ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ**



**ПОЛЬЗУЙСЯ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**



**ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ**



**МОЙ РУКИ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА**



**ПОДСТРИГАЙ НОГТИ**



**МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ**



**МОЙ ФРУКТЫ ПЕРЕД ЕДОЙ**



**РЕГУЛЯРНО МОЙСЯ**



**УМЫВАЙСЯ УТРОМ И ПЕРЕД СНОМ**

**Давайте вспомним, с чего начинается ваш день?**



Просыпайся в хорошем настроении и всем желай доброго утра!



Чистить зубы надо два раза в день

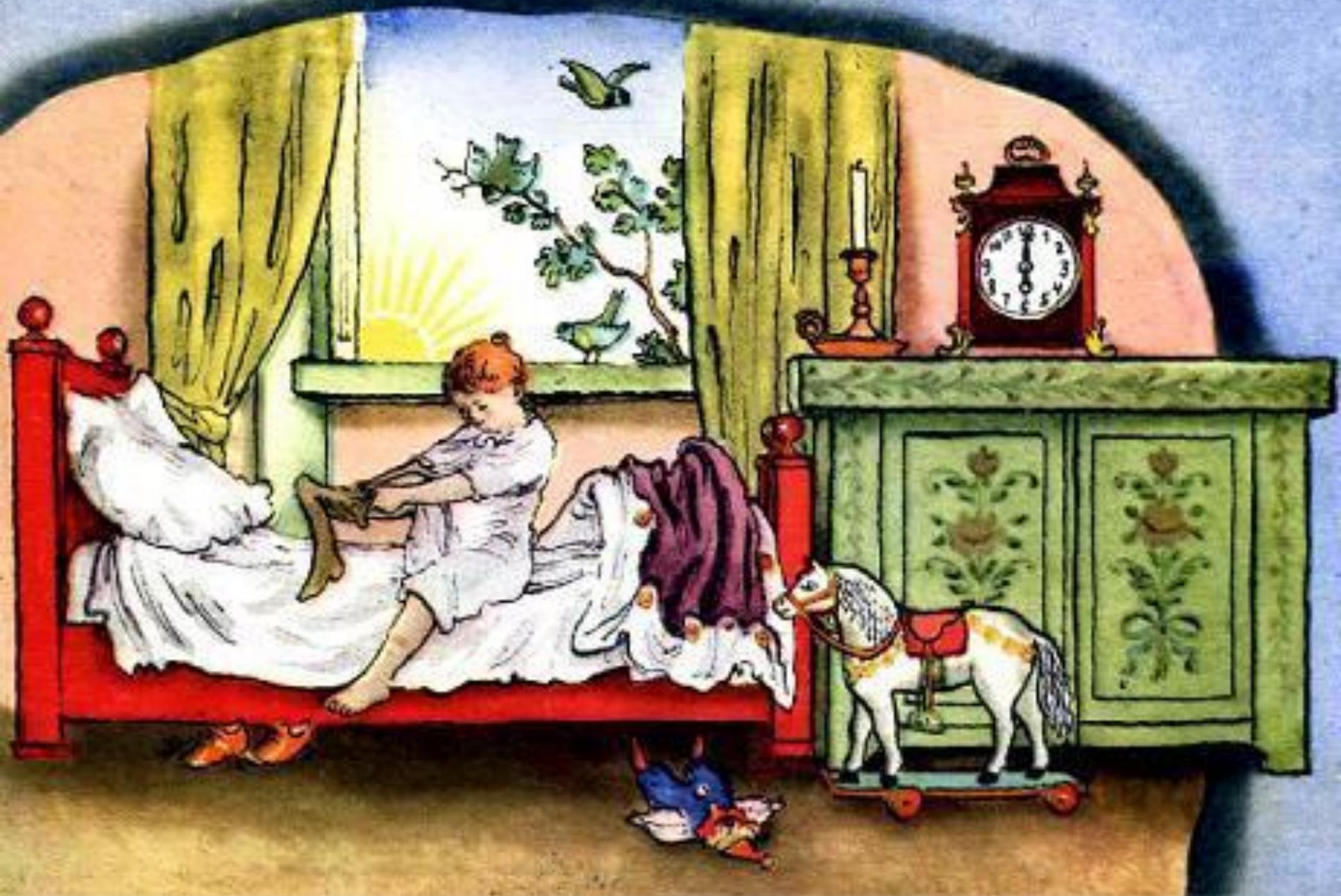


# Делайте зарядку по утрам





Расчесывайте волосы



**Заправляйте постельку и одевайтесь самостоятельно!**

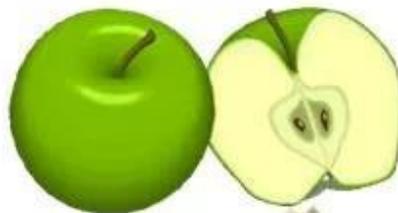


**В здоровом теле здоровый дух.**





# Здоровое питание





# 10 правил питания



## 1 правило

Ешь в одно и тоже время  
не менее 4-х раз в день



## 3 правило

Ешь пищу, полезную  
для здоровья



## 2 правило

Мой руки перед едой



## 4 правило

Ешь из чистой посуды



## 5 правило

Ешь не спеша



## 6 правило

Старательно  
пережевывай пищу



## 7 правило

Не пей сырой воды



## 8 правило

Не пробуй на вкус  
незнакомые растения,  
ягоды



## 9 правило

Не ешь пищу, которая  
потеряла свой цвет,  
вкус запах



## 10 правило

После еды мой рот





**Как вы думаете, хорошее настроение помогает нам быть здоровыми?**

# Подвижная игра «Кто первый»



# Малоподвижная игра «Угадай по голосу»

