

# ЗДОРОВЬЕ НАШЕ БОГАТСТВО



ПОДГОТОВИЛА:  
НОВОЖЕНОВА Т.Н.

# Уголок Здоровья



Питайся правильно.



Соблюдай режим дня.



Веди активный  
образ жизни.



Ходи на прогулку  
каждый день.



Умывайся и чисти зубы  
утром и вечером.



Принимай ванну  
или душ ежедневно.





ШИПОВНИК



РЯБИНА



ВИШНЯ



ОБЛЕПИХА



ЧЁРНАЯ  
СМОРОДИНА



КИЗИЛ



КЛУБНИКА



АПЕЛЬСИН

# ВИТАМИН С



ПОМИДОР



КАПУСТА



ЯБЛОКО



ЛЕМОН



РЕДИС



КАРТОФЕЛЬ



СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ

МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

# ВИТАМИН А

ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК

АВОКАДО



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ





**D**





КЕДРОВЫЕ  
ОРЕХИ

СЕМЕНА  
ПОДСОЛНЕЧНИКА



МИНДАЛЬ



ФИСТАШКИ



ОБЛЕПИХА

## ВИТАМИН **E**



ПЕТРУШКА



КАПУСТА



РЯБИНА



ГОРОХ



ШИПОВНИК







Х  
О  
Н  
В

У  
У  
О  
О

Б  
Е  
П  
П

А  
Е  
Н  
В

В каком порядке и что делает мальчик?



1

3

2



4

6

5

# Найди лишнее





# ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Серия «Правила гигиены»  
Полное название: 2117170000 «Правила гигиены»  
ISBN 978-5-7900-0000-0  
© 2011 ООО «Издательство «Детство»  
214020, РФ, г. Смоленск, ул. М. Рыльского, д. 6/3  
дистрибутор: М. «Аннотация» (ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО»)  
Екатеринбург, 210024, г. Дегтяков, ул. Ленинградская, 105, к. 18  
e-mail: manager@detstvo-book.ru, www.detstvo-book.ru  
См. также: ISBN 978-5-7900-0000-0  
ISBN 978-5-7900-0000-0

© «Смолд» А.С., иллюстрации, 2011  
© «Издательство «Детство», 2011  
© «Аннотация» (ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО»), 2011

0+



**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**



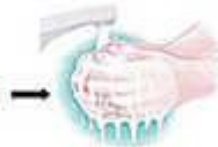
## Как правильно вымыть руки



Закатать  
рукава



Открыть  
кран



Намочить  
руки



Взять  
мыло



Намылить  
руки



Смыть  
мыло



Закрывать  
кран



Взять  
полотенце

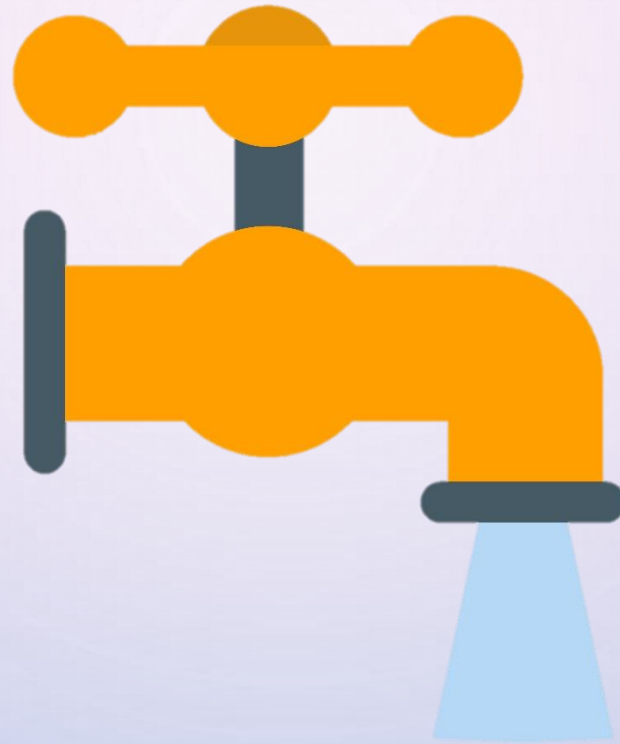


Вытереть  
руки



Расправить  
рукава

По утрам и вечерам  
Чистит – чистит зубы нам,  
А днем отдыхает,  
В стаканчике скучает



Мойдодыру я родня.  
Отверни-ка ты меня  
и холодную водою  
быстро я тебя умою

Длинная дорожка,  
Два вышитых конца,  
Мягкая и чистая  
После купания осушит меня.



Ускользает как живое,  
Очень юркое такое.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится.



Я не море и не речка,  
Я не озеро, не пруд,  
Но как утро или вечер —  
Люди все ко мне бегут.



Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей.



# Будьте здоровы!

