



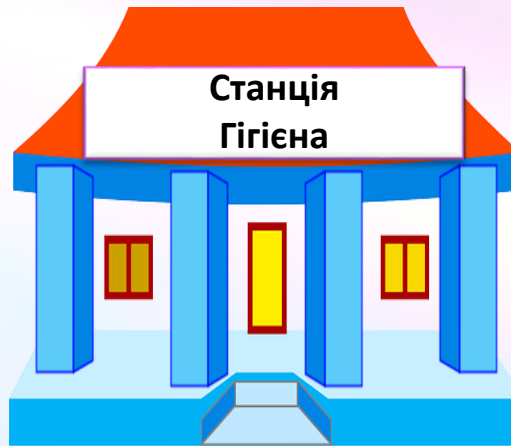
# Подорож в країну здоров'я



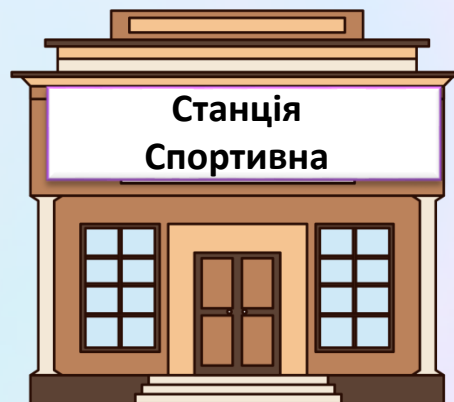
OK



# Карта подорожі в країну здоров'я



У дорогу ми збираємось,  
за здоров'ям відправляємось





Станція  
Народна мудрість



# Прислів'я та приказки про чистоту

- ❖ Чистота – запорука здоров'я.
- ❖ Кожен хоче прийти туди, де порядок і чистота.
- ❖ Тільки жук, який живе в гної, радіє бруду.
- ❖ Хто не миє ручки, у того болять зубки.
- ❖ Почищені чоботи в два рази швидше ходять.
- ❖ Будь-яка хвороба мила боїться.





# Вірші

## про гігієну рук і тіла

Доню! Ручок не помила,  
А вже коржика вломила?  
І до столу хочеш сісти.  
Як ти будеш кашку їсти?  
В тебе ж пальчики й долоні  
Від пісочку аж червоні.  
Дона руки мила, мила,  
Білу піну з мила збила  
І водички не жаліла.  
Як помила, аж зраділа,  
Поспіша до столу сісти,  
Полуниці й кашу їсти.



Наші діти-малюки  
Миють руки залюбки,  
Рукавички загортають,  
Руки милом натирають.  
Під водою довго миють,  
Витиратися уміють.  
Люблять воду всі малята,  
Як маленькі каченята.







Щоби зубки чисті були,  
Ми їх чистить не забули.  
Щіткою туди-сюди,  
Чисті зубки в нас завжди.  
Чистим зуби двічі ми,  
Чистим довго, хвилин три.  
Щітка чиста чи нова,  
На ній пасточка зубна.

\*\*\*

Щоби зубки не боліли,  
Щоб як взимку сніг білили.  
Щіткою із пастою зубною  
Їх треба чистити нам із тобою.



Коли зуби могли б говорити,  
То почали б вони нас учити:  
Ви нас добре чистіть  
І не поспішайте,  
Жодного брудного  
Нас не залишайте.

\*\*\*



З вами ми тепер спецназ  
І завдання є у нас:  
Щіточку свою беріть  
Зубний знищимо наліт.  
Перед тем, як спать лягати,  
Треба личко умивати.  
Зубки чистити як слід,  
Зубний щоб знищити наліт.



Жодний кіт і жодна кішка  
Не торкнеться молочка,  
Якщо лапкою не вмита  
Акуратно мордочка.  
Поспішаюсь до коритця  
Поросята-малюки.  
Гарно вимивши копитця  
І маленькі п'ятачки.  
Сонце завжди буде посміхатися  
Тим, хто вранці любить  
Умиватися.

\*\*\*

Наберу з криниці чистої водиці.  
Рученьки маленькі, щоб були чистенькі.  
Буду умивати, буду промовляти:  
-Водичко, водичко, умий моє личко.  
Рум'яне та біле, як яблечко спіле.

Я до крана сам дістану,  
Умиваюсь біля кран.  
Милю милом щоки, шию  
І водою добре мию.  
В мене щіточка зубна,  
Подивіться: ось вона!  
Зверху вниз і навпаки  
Чищу зуби залюбки.  
А у мене, а у мене  
Є гребіночка зелена.  
Я нікого не прошу,  
- Сам голівку причешу!





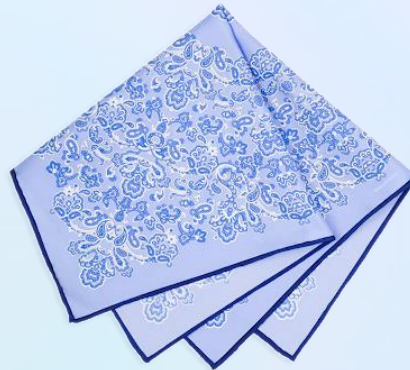
# Предмети гігієни в загадках

Як купатися ідеш  
І мене також береш.  
Я гладеньке й запашне,  
Ти намилюєш мене.  
Всі мікроби змило  
Я – корисне...  
(Мило)



Я - маленька полотнинка,  
Випрана дбайливо.  
Не серветка, не хустинка,  
знаю своє діло.  
Я до щічок, до голівки  
притулюсь ласкаво,  
Я вберу усі краплинки з тіла  
після ванни.  
Я не гість – хазяїн в домі,  
І лежати я не звик  
Вам ім'я моє відомо,  
пригадайте я ...  
( Рушник)

Ліг в кишеню і вартую  
Плаксі, реві та бруднулі  
Витру вранці струйки сліз,  
Не забуду і про ніс.  
( Носовичок)





З металевої хатинки  
Наче дощ, летять  
краплинки.  
Можуть зовсім не спішити,  
Можуть, наче злива, лити.  
(Душ)



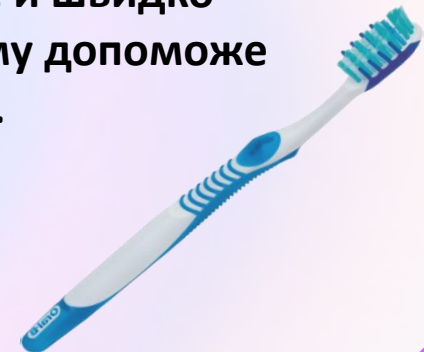
За волоссям доглядає:  
Щоб блищало, вимиває.  
В ванну попаде краплинка  
На водичці зразу пінка...  
(Шампунь)



Гумка - Акулинка  
Пішла гуляти по спинці.  
І поки вона гуляла,  
Рожева спинка стала.  
(Мочалка)



Чищу зубки кожен день  
Дуже добре й швидко  
Мені в цьому допоможе  
Моя зубна...  
(Щітка)



Кожний день аж цілий рік  
Він веде волоссю лік,  
Причепурює, голубить  
І розчісувати любить.  
(Гребінець)



Будуть зубки здоровенькі –  
Я почищу їх гарненько.  
Візьму в руки зубну щітку,  
Густу і пухнасту.  
Що крім цього треба дітки?  
Ще й і зубну...  
(Пасту)

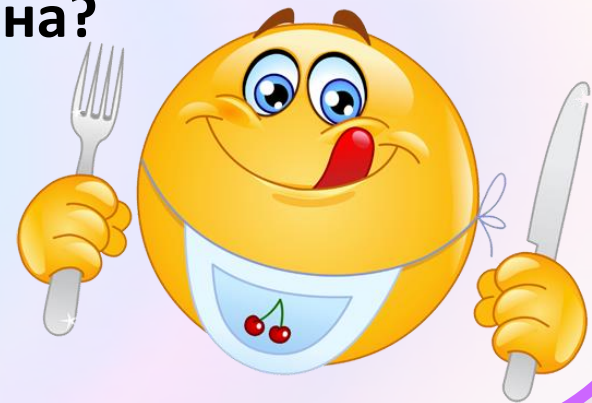






**Стан здоров'я людини на 50% залежить від того, чим і як вона харчується. Не усі продукти, які їсть людина, корисні для здоров'я.**

**Правильне харчування – це відмінний настрій, бажання бігати, стрибати, посміхатися. Неправильне харчування - призводить до хвороб. Як же повинен харчуватися людина?**





# Абетка здорового харчування

## Головне не переїдайте!

Їжте в міру. Переїдання призводить до ожиріння, а значить - до хвороб.



## Дотримуйтеся режиму харчування.

Для нормальної роботи травної системи важливо харчуватися в одні й ті ж години.

Прийом їжі не менше 4 - 5 разів на день.

Вечеря не пізніше 19 годин.





# Продукти корисні для зубів

Горіхи



Молочні продукти (сири, йогурт)



Цитрусові (грейпфрут, лайм, апельсин)



Морепродукти (риба, креветки)



Яйця (курячі, перепелині)



Мед







# Продукти корисні для скелету

Абрикоси, курага



Кокос



Гарбузове насіння



Печінка



Фініки



Інжир



Капуста



Яйця



Баранина







# Продукти які поліпшують склад крові

**Бруква**



**Виноград**



**Вишня**



**Горіхи**



**Чорна смородина**



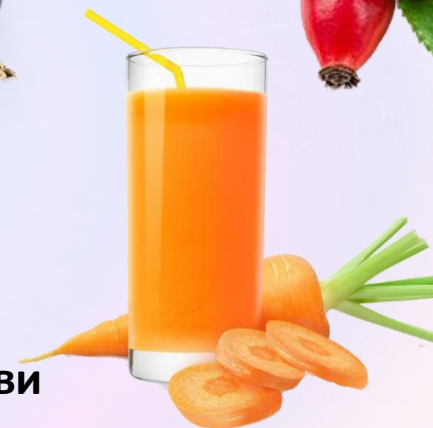
**Шипшина**



**Сік буряка**



**Сік моркви**





# Продукти корисні для волосся

Лосось



Яйця



Виноград



Гарбуз



Гречка



Помідори



Шпинат



Спаржа







# Продукти корисні для зору

Чорниця



Кисломолочний сир



Шпинат



Гарбуз



Морква



Грейпфрут



Риба



Горіхи



Капуста





# Продукти корисні для мозку

Риба



Яйця



Чорниця



Яблука



Малина



Вишня



Банани



Сливи







# Продукти корисні для легенів

**Куркума**



**Гарбузове насіння**



**Бороклі**



**Часник**



**Ківі**



**Кістковий бульйон**





# Продукти корисні для печінки

**Гарбуз**



**Цитрусові**



**Артишок**



**Ламінарія**

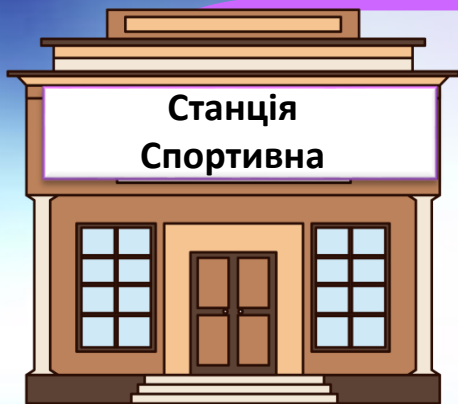


**Буряк**



**Авокадо**





Бути здоровим — це зовсім не грати мускулами та доводити всім, що ти — найсильніший, а вести активний спосіб життя, правильно харчуватися та дбати про режим дня. Переконатися в тому, що у здоровому тілі — здоровий дух, допоможуть дитячі вірші про спорт і фізкультуру.

Здоров'я — основа усього на світі,  
Здоровими бути бажають всі діти,  
Для цього потрібно щоденно  
вмиватись,  
Робити зарядку і тепло вдягатись.  
Себе гартувати водою і сонцем.  
І солодко спати з відкритим віконцем.  
І їсти усе, що на стіл подають,  
Бо страви нам росту і сил додають.

Кожен день по розпорядку  
Маємо робить зарядку.  
Для здоров'я вона — плюс,  
Намотай собі на вус.







Щоб мати здоров'я, слід правильно їсти,  
Вживати поживне і тільки корисне.  
Не їсти надміру, не шкодити тілу  
І пам'ятати про вітаміни.

На цьому наша подорож закінчилась.

Всім бажаю бути завжди здоровими і веселими!

