

- Помните! Человеку должно быть всегда тепло и радостно.
- И, конечно, летом загорайте. Но не забывайте про важные правила.
- Какие?



# Чистота – залог здоровья!



- От всякой работы руки становятся грязными. И ничего тут нет страшного. И это даже хорошо, что от работы руки пачкаются. Хуже, когда мальчик или девочка растут белоручками.
- Но после любой работы соблюдай простое правило: испачкал руки — вымой их. Если у человека грязные руки, то на них и со стороны смотреть противно, да и заболеть можно.



Там, где грязь, живут микробы.  
Мелкие — не увидеть.  
Их, микробов, очень много,  
Невозможно сосчитать.



Частое мытье рук для современного человека не просто признак хорошего воспитания и аккуратности. Эта несложная процедура способна защитить от опасных заболеваний, ведь именно через грязные руки микробы-возбудители попадают в наш организм.



Если мы будем коротко стричь ногти, под ними не будет черной каемки грязи и, конечно, бактерии содержащиеся в ней, не попадут к нам внутрь, и мы не будем болеть



Тоже самое можно сказать о носовом платочке. Он необходим при кашле и чихании. Надо отворачиваться и прикрываться им, чтобы микробы не летели на товарищей.

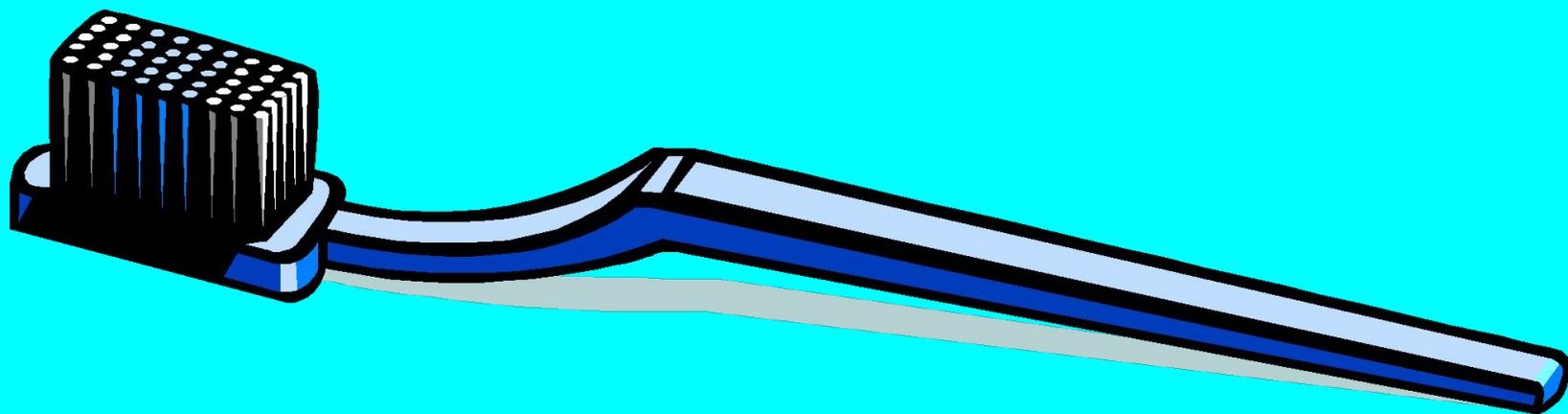
# Чистые загадки.



Гладко, душисто,  
моет чисто,  
Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится.



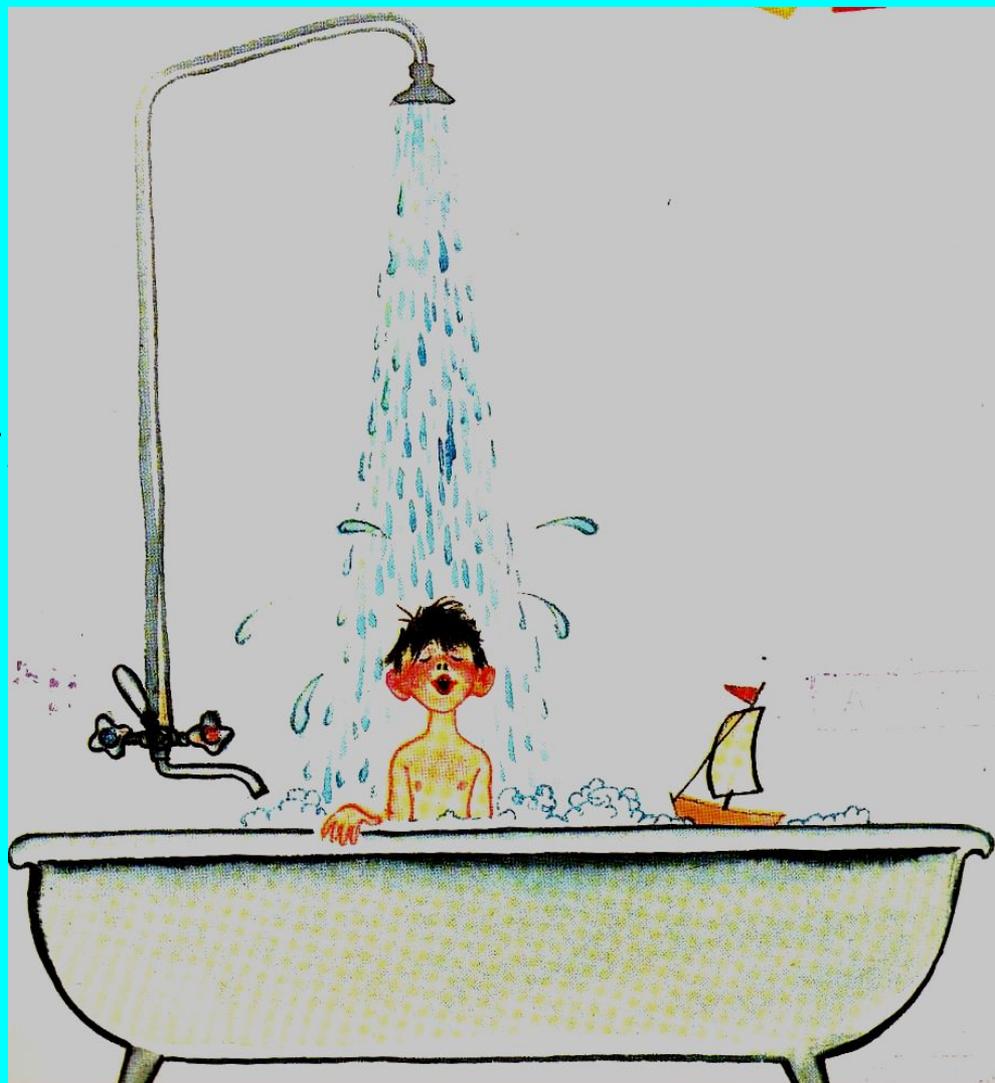
Хвостик из кости,  
На спине - щетина.



Лег в карман и караулит  
Рёву, плаксу и грязнулю,  
Им утрет потоки слез,  
Не забудет он про нос.



И в жару, и в гололед  
Захочу - и дождь пойдет  
Зашумит над головой,  
Дождь придет ко мне  
домой.



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



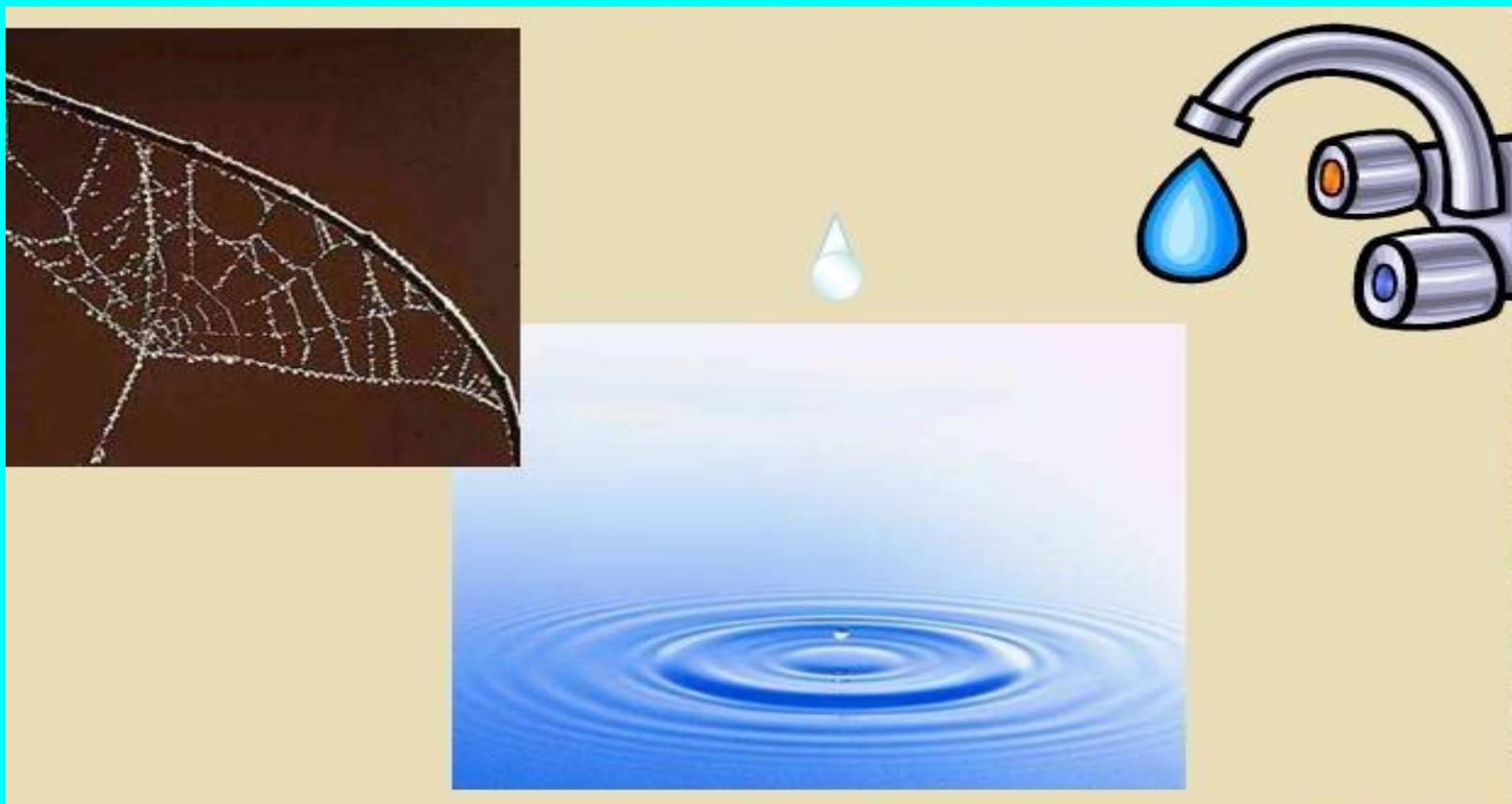
- **Стабильная работа всего организма, быстрое и правильное протекание процессов обмена в системе пищеварения – залог и гарантия крепкого здоровья и высокого иммунитета.**

# Ешьте овощи и фрукты.

*Ешьте овощи и фрукты -  
Это лучшие продукты.  
Вас спасут  
от всех болезней.  
Нет вкусней их  
и полезней.  
Подружитесь  
с овощами,  
И с салатами и щами.*

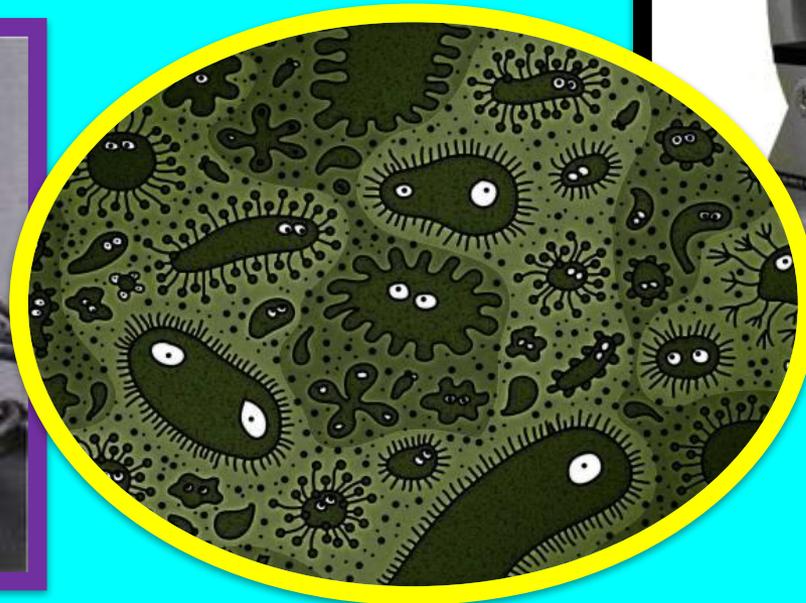
*Витаминов в них  
не счесть.  
Значит, нужно это есть!*





Вот капля воды, посмотри, сколько в ней микробов! Ты ничего не видишь? Правильно, потому что микробы очень маленькие, меньше капельки, их так просто не разглядеть.

Среди микробов есть наши друзья и враги. С теми и другими мы должны научиться правильно себя вести, чтобы оставаться здоровыми. Микробы - друзья и враги человека, поэтому следует быть крайне осторожными.



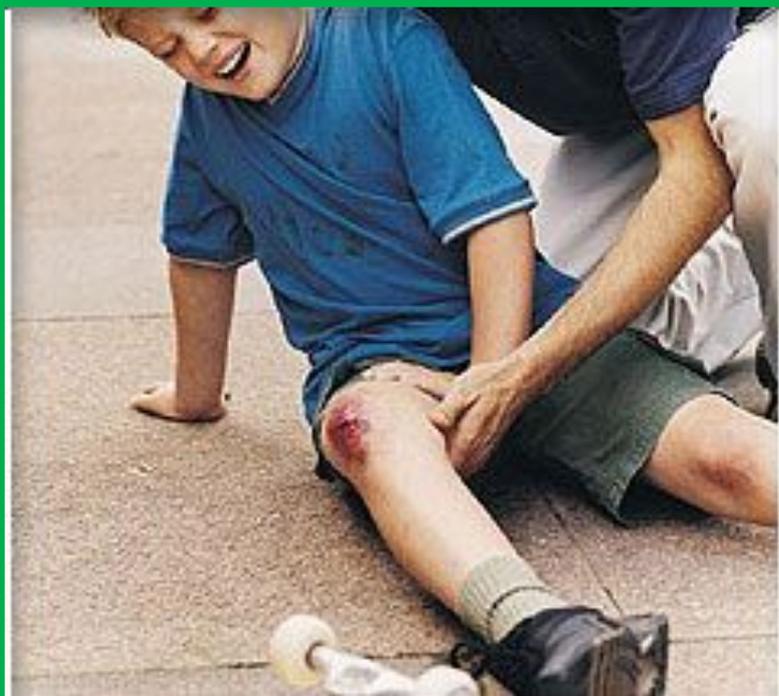
Размер микробов - друзей и врагов человека составляет от тысячных до миллионных долей миллиметра, рассмотреть их можно только под микроскопом.

Мельче комаров и мошек  
В много-много тысяч раз.  
Тьма невидимых зверушек  
Жить предпочитает в нас.

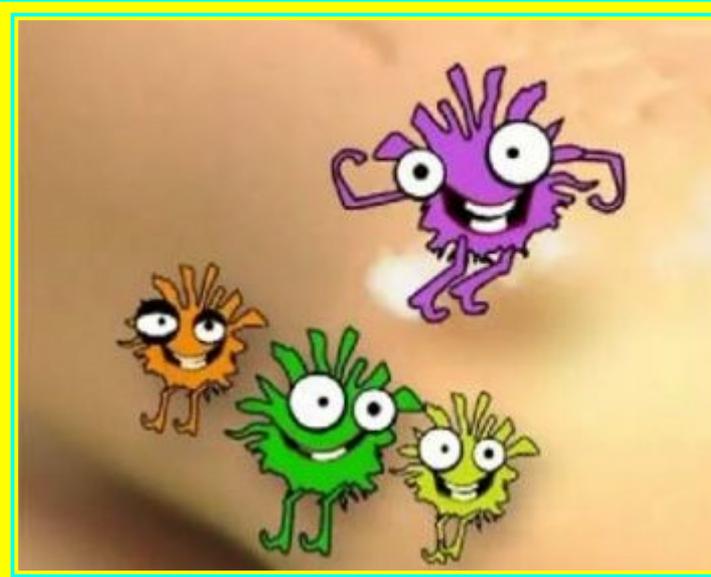


Бактерии живут на коже, слизистых оболочках, в органах пищеварительной системы, выполняя роль наших помощников и защитников. «Вредные» микробы - также чувствуют себя в нашем теле весьма комфортно, а при ослаблении иммунитета и вовсе «распоясываются», провоцируя различные заболевания.

Всем известно, что при царапинах и порезах нужно смазать рану дезинфицирующим веществом: спиртом, перекисью водорода или йодом, чтобы не оставить микробам шансов.



Если грязными руками  
Кушать или трогать рот,  
Непременно от микробов  
Сильно заболит живот.



В местах скопления людей (общественный транспорт, супермаркеты, концертные залы и кинотеатры) количество микробов доходит до 300 тысяч на один кубический метр.



На открытом воздухе  
микробов значительно  
меньше, поэтому очень  
полезно гулять на свежем  
воздухе в лесу, в парке.



Большинство людей уверены, что от микробов — один вред и их нужно стремиться уничтожать всеми доступными средствами: начиная с мытья рук и заканчивая обработкой каждого квадратного сантиметра квартиры.

**Но это не так - есть много полезных микробов!**

