

СТРАНА ЧИСТОТЫ И АККУРАТНОСТИ!



Первая станция: «Чистота – залог здоровья»»



- *«Чистота – залог здоровья».*
- *«Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью».*
- *«Нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям»»*



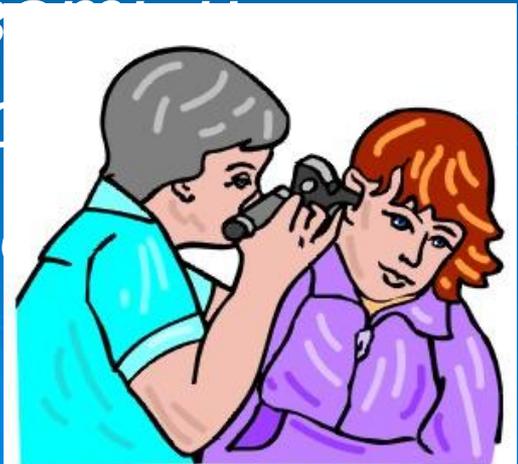
Основные элементы навыка мытья рук:

- *Закатать рукава.*
- *Намочить руки.*
- *Взять мыло и намылить руки до появления пены.*
- *Тереть не только ладони, но и тыльную поверхность кисти.*
- *Смыть пену.*
- *Вытереть.*
- *Проверить, сухо ли вытерты руки.*



Основные правила ухода за волосами:

- Учёные определили, что волосы живут от 2-х до 4-х лет.
- За год они успевают отрасти на 12-13 см.
- Чтобы волосы были здоровыми, густыми, за ними нужно ухаживать. Прежде всего, ежедневно расчесывать.
- Обязательно нужно мыть голову горячей водой с шампунем.



- *Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью.*
- *Нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям.*
- *Чистая вода для хворобы беда*



Автор одной старинной книги утверждает:

*«Вода есть везде, следовательно,
неопрятность непростительна..
Будьте опрятны как для вашего
здоровья, так и для тех, с
которыми вы должны
находиться»»*



Чтобы утром не опоздать в школу, необходимо соблюдать последовательность.

- Подъем.
- Посещение туалета.
- Уборка постели.
- Гимнастика. (5-7 минут)
- Умывание (мытьё рук, чистка зубов, умывание)
- Причесывание, одевание.
- Завтрак.



Вторая станция: «Режим дня»



7.00-8.00. Подъем, зарядка, уборка постели, завтрак.



Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону!
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово!

С шумом струйка водяная
На руках дробится
Никогда не забываю
По утрам умыться!



8.00 – 13.00. Занятия в школе.

*Как пришел ты на урок,
На язык повесь замок
Далеко не прячь ключи!
Там, где нужно, не молчи!*



13.00 – 16.00. Обед, помощь по хозяйству, чтение книг, прогулка на воздухе.

*Ешь спокойно за столом,
Не глотай, как львица
Это вредно и притом
Можно подавиться.*



16.00 – 18.00. Часы домашних занятий.

*Лучше нет: в урочный час
Сесть решать задачи,
Чтоб прийти веселым в класс
В парту глаз не пряча!*



*18.00 – 20.30. Игры, просмотр
телепередач.*

*Хорошо, когда готов
Ты к урокам в школе
Забивай хоть сто голов,
Нагуляйся вволю!*



*20.30.- 21.00. Вечерние
процедуры. Прогулка.*

*Чтобы ночью крепче сп
Видеть сон хороший,
Мы советуем гулять
Вечером погожим.*



*Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне, и в бане,*

*Всегда и везде –
Вечная слава воде!*

