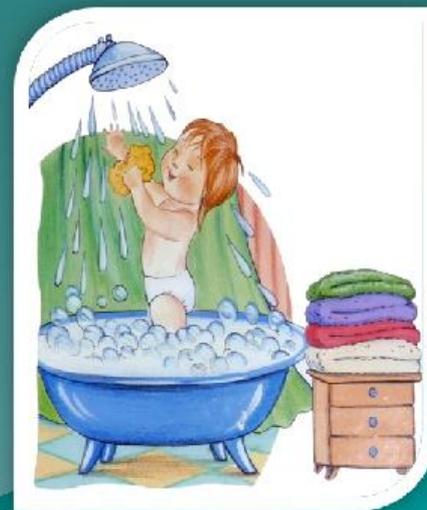
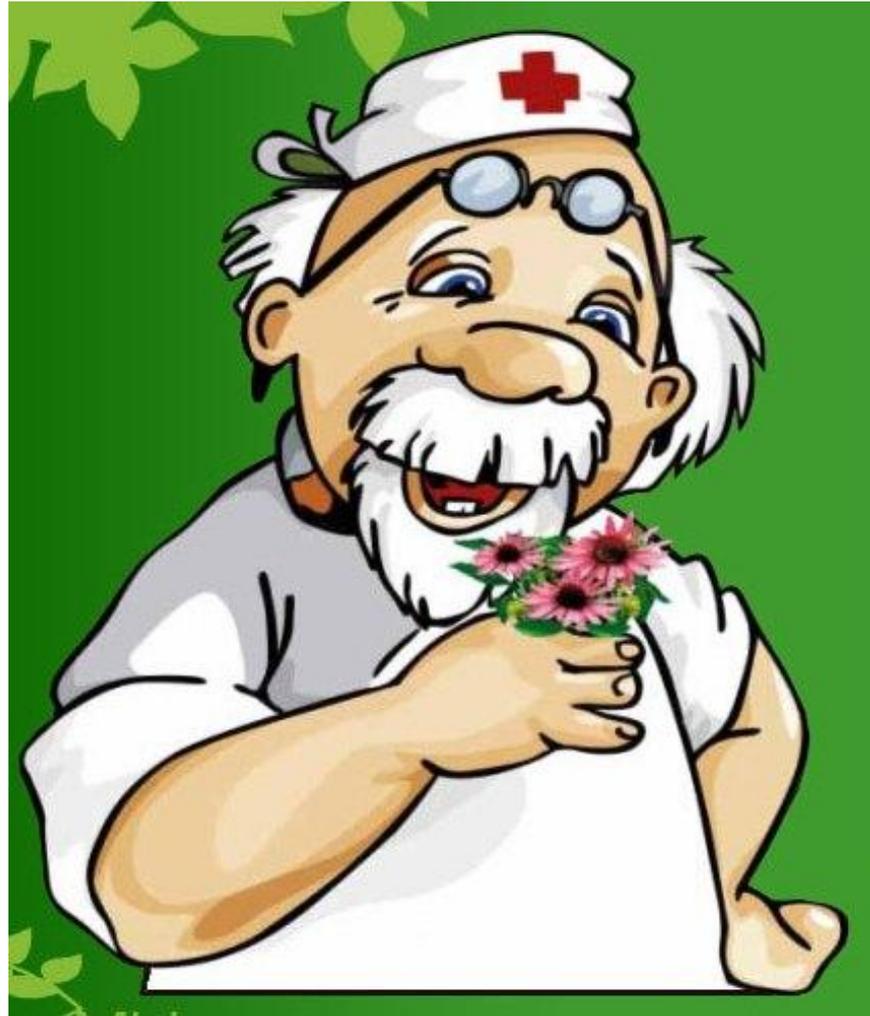


# *«Путешествие с доктором Чистюлькиным»*

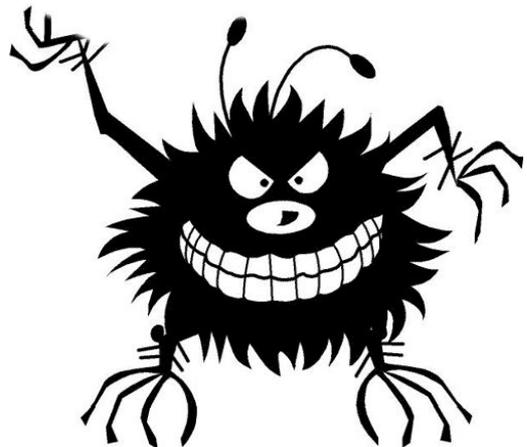
*Чистота – это залог здоровья.*



**Академик чистоты и порядка,  
профессор здорового образа жизни –  
доктор Чистюлькин**



# Микробы



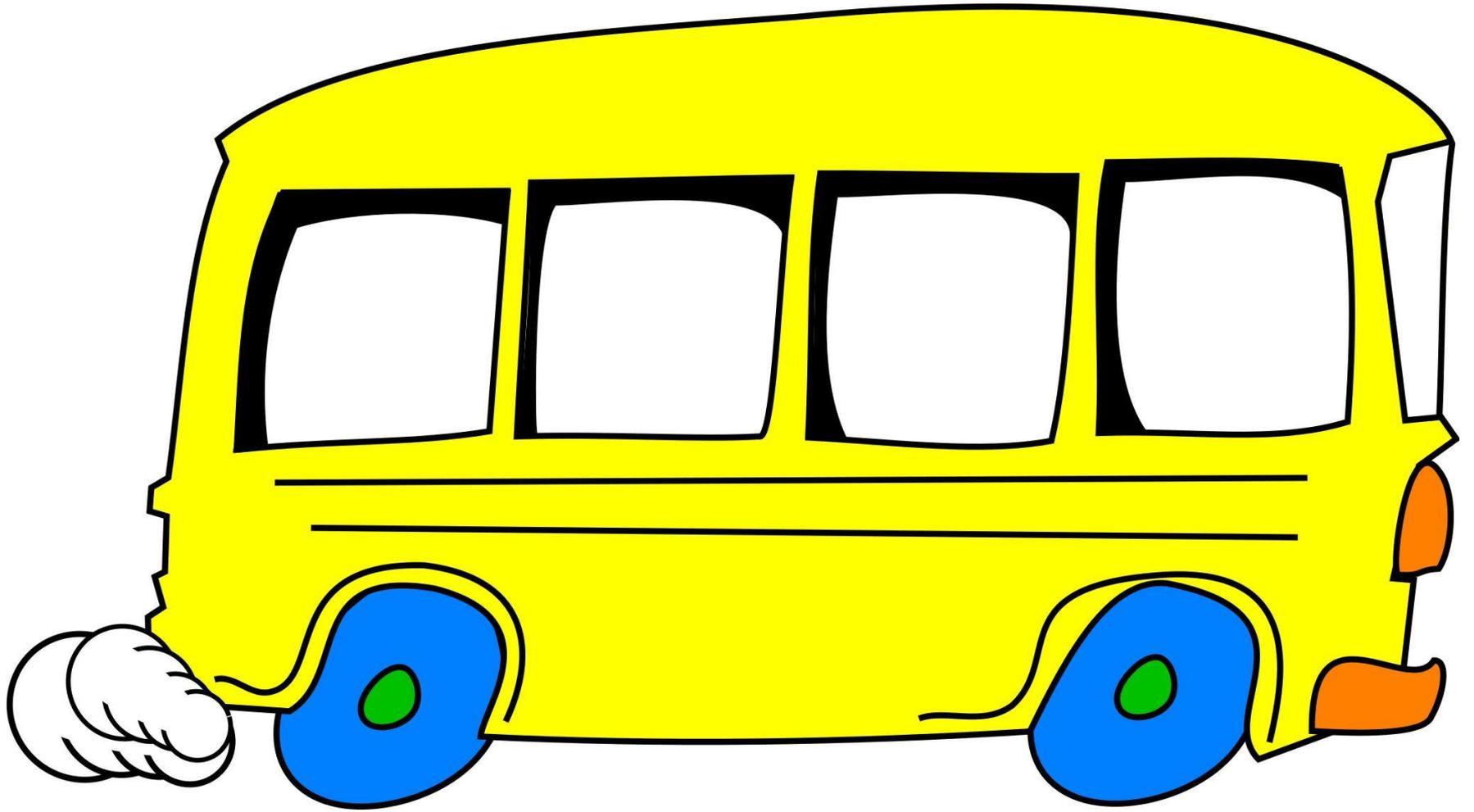
Там, где грязь, живут микробы.  
Мелкие — не увидеть.  
Их, микробов, очень много,  
Невозможно сосчитать.  
Мельче комаров и мошек  
В много-много тысяч раз.  
Тьма невидимых зверушек  
Жить предпочитает в нас.  
Если грязными руками  
Кушать или трогать рот,  
Непременно от микробов  
Сильно заболит живот.



Станция  
Грязнулькино

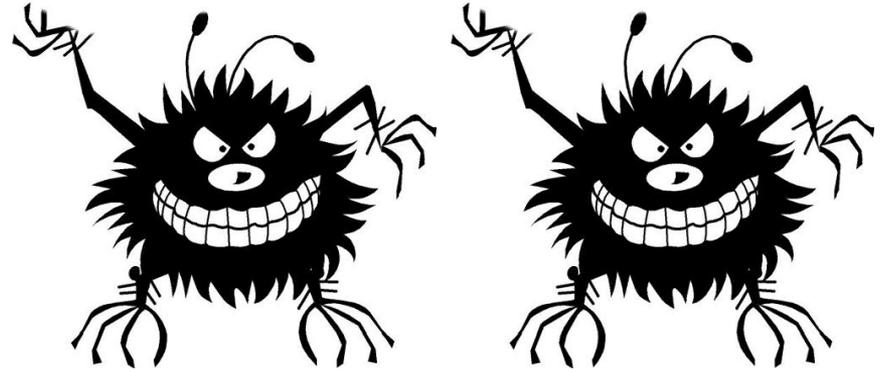
Город  
Чистоты и  
Порядка

Город Лентяевск





Добро пожаловать  
в Грязнулькино!!!



- Утром и вечером надо обязательно умываться, чистить зубы.
- Руки надо мыть перед едой, после прогулки, после посещения туалета.
- Если не чистить зубы, то они разрушаются от кариеса. На зубах все время образуется мягкий налет, в котором содержится около 800 миллионов микробов. Этот налет удаляется с помощью зубной пасты и щетки. Но не забывайте менять щетку раз в 3 месяца.



# Уход за кожей

- мойтесь каждый день теплой водой с использованием специальных средств (мыло, гель и т.п.);
- вытираясь, используйте только свое полотенце;
- обязательно мойте руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.



# Загадки

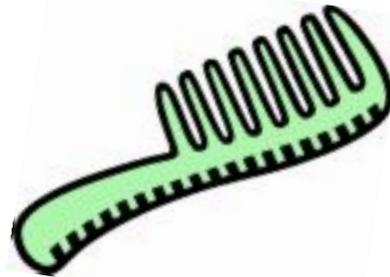
Я увидел свой портрет.  
Отошёл – портрета нет.



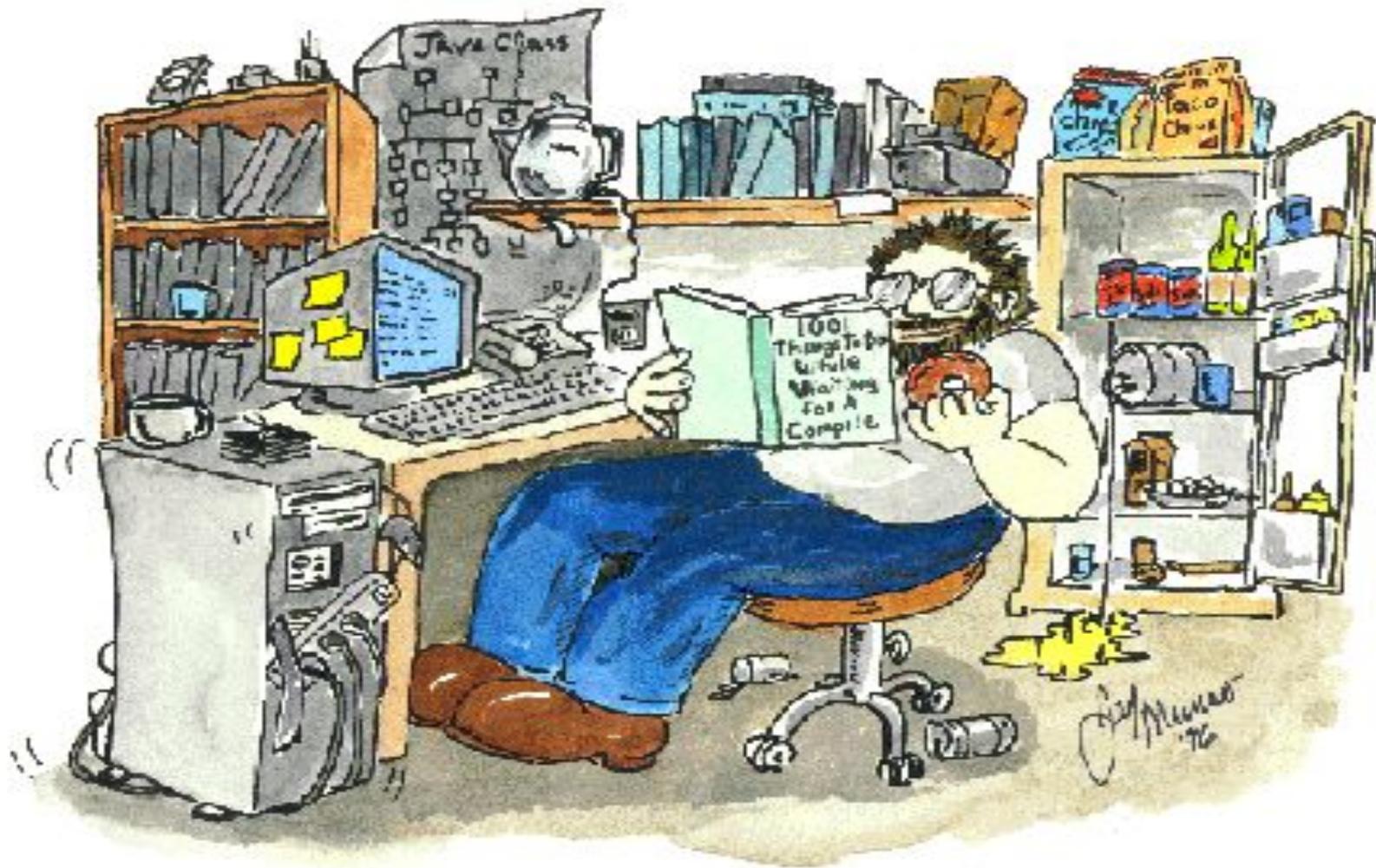
Лёг в карман и караулю  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос.



Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком.



# город Лентяйск





# Физкультминутка

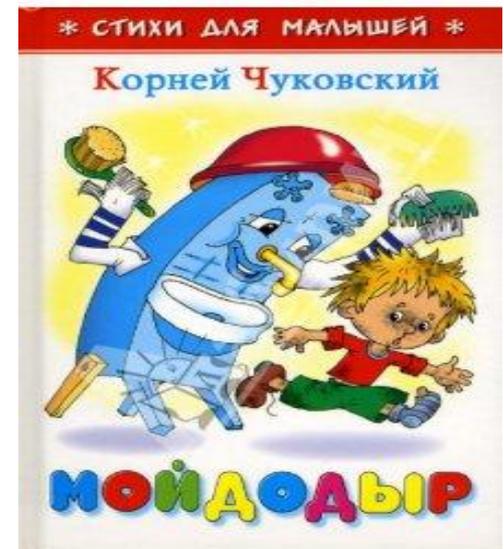
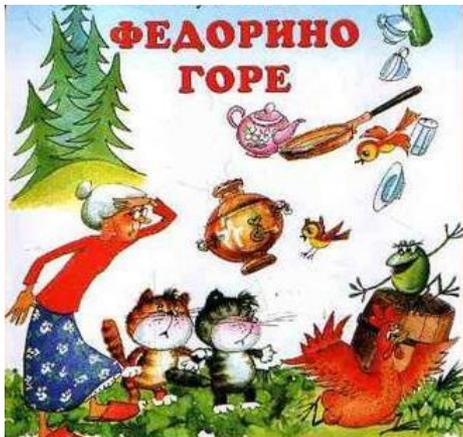
Давно доказано на деле:  
Здоровый дух в здоровом теле.  
Об этом забывать нельзя  
Зарядка всем нужна друзья.  
Ну-ка, проведём разминку.  
Смотрим вверх,  
Прогнули спинку.  
Покачали головой,  
Руки вкрест перед собой.  
Покажите радость встречи.  
Руки положи на плечи.  
Покачались, как качели.  
Ах! – привстали,  
Ох! – и сели.  
Встали, сели, снова встали.  
Руки сжали и разжали.



- Надо заботиться о свежем воздухе в помещении. Комната должна проветриваться 2 раза в день по 25-30 минут.
- Каждый день следует проводить влажную уборку.
- А еще надо соблюдать режим дня, не терять времени понапрасну.

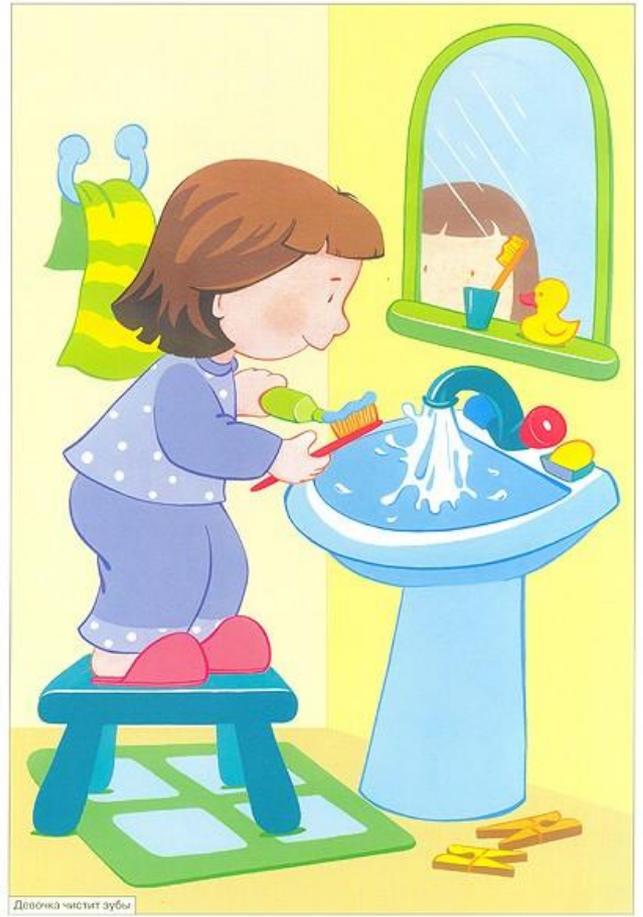


# Корней Иванович Чуковский советский детский писатель



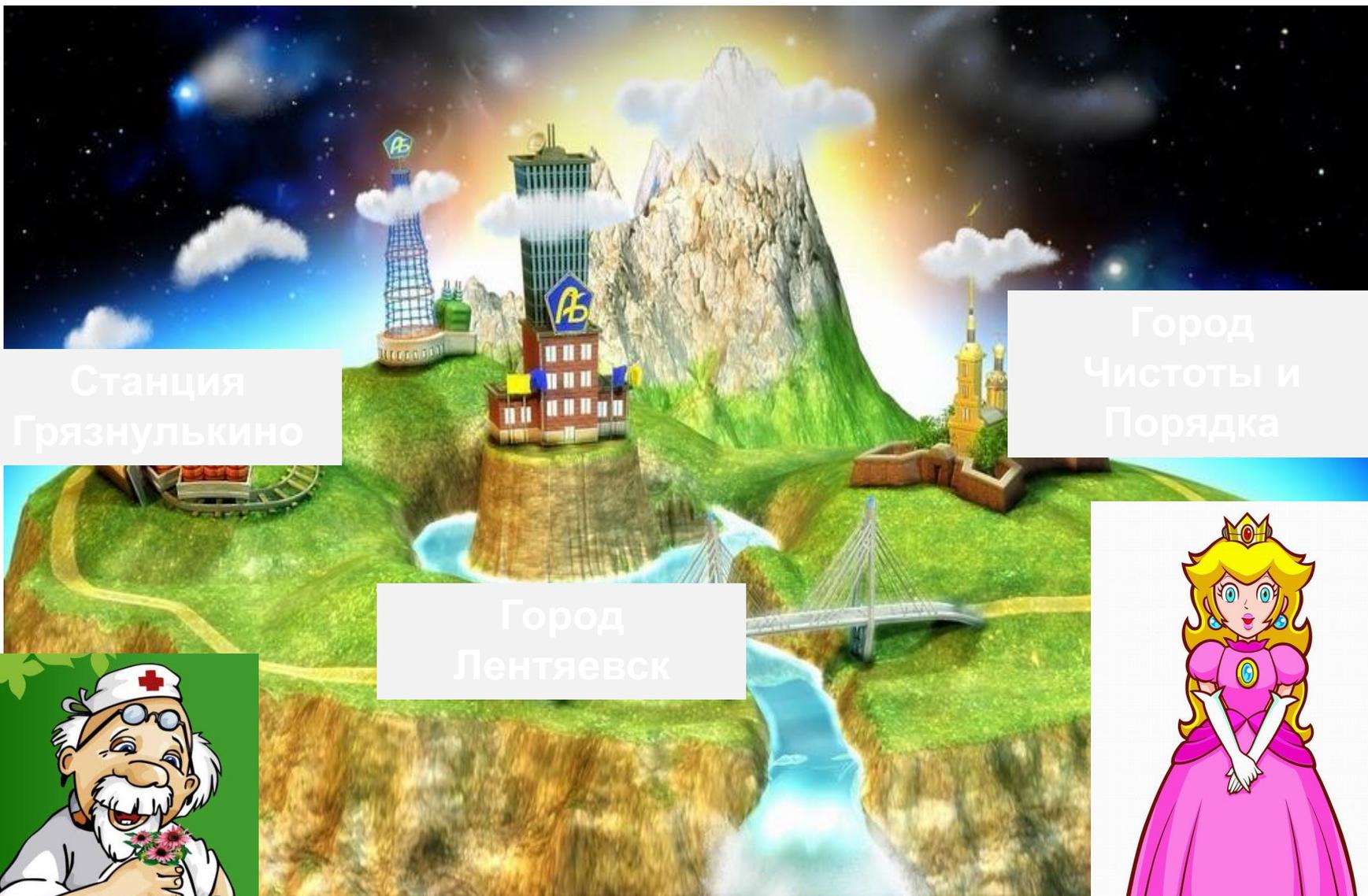
# город Чистоты и Порядка





Добрый день! Я – Чистота!  
С вами быть хочу всегда.  
Я пришла вас научить,  
Как здоровье сохранитью  
Много грязи вокруг нас,  
И она, в недобрый час,  
Принесет нам вред, болезни,  
Но я вам дам совет полезный.  
Мой совет совсем не сложный -  
С грязью надо быть построже.





Станция  
Грязнулькино

Город  
Чистоты и  
Порядка

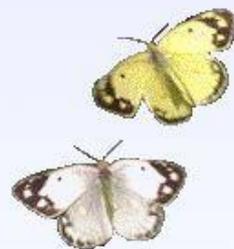
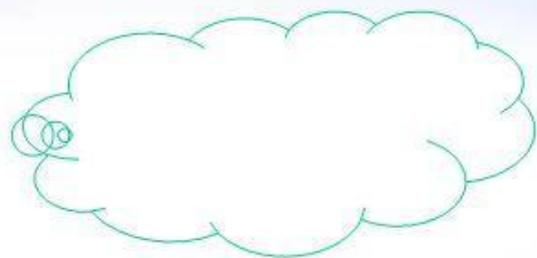
Город  
Лентяевск



*Будьте  
всегда*

*здоровы!*





**До новых встреч!**

