Чтобы не болеть:

* Соблюдайте режим дня
* Соблюдайте правила личной гигиены
* Правильно питайтесь
* Занимайтесь спортом
* Закаляйтесь
* Гуляйте на свежем воздухе



* Чтоб с микробами не знаться, надо дети закаляться
* Если хочешь сильным быть. со спортом надобно дружить
* И от гриппа и ангины нас спасают витамины
* Будешь кушать лук, чеснок – тебя простуда не найдет
* От микробов нас всегда спасает мыло и вода

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение

детский сад № 2 «Улыбка»

Наш адрес:

индекс 624933

ул. Советская – 7

Свердловская область

Г.Карпинск

Телефон:

(34383)3-56-59

Составила: воспитатель Кабова Марина Ивановна

МКДОУ «Детский сад «Ручеёк»



**Микробы** - это очень маленькие живые существа. Увидеть их невооруженным глазом нельзя. Рассмотреть микробы можно только под микроскопом. 

У них нет ни рук, ни ног, ни рта, ни носа. Это простые шарики или палочки, но они так же, как мы, едят, дышат, передвигаются. Микроб может поселиться в любой части нашего тела.



*Там, где грязь, живут микробы.*

*Мелкие – их не видать.*

*И микробов очень много*

*Невозможно сосчитать.*



***Одно точно известно: мытье рук – залог здоровья!***

С помощью мыла и воды мы смываем грязь, пот, жир – среду, где очень любят прятаться микробы. Места скопления микрогрязи, которую мы должны смывать во время утреннего и вечернего умывания.

**Умывание** – гарантия красоты.



**Иммунитет человека** – это способность организма защищаться от «врагов-микробов и вирусов», т.е. чужеродной генетичной инфекции. С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой стороны её состояние зависит от общего здоровья человека. Если человек активный, подвижный и жизнерадостный, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слабый и пассивный, то иммунная система будет слабой, болезненной.

