

03

# Пилюлька



Книга для малышей в картинках

**И.В.Киселёва.**

# Пиллюлька

**Книга о здоровом образе жизни и первой  
медицинской помощи для дошколят в  
картинках.**

**г. Удачный  
Автор:**

**И.В. Киселёва**, воспитатель детского сада № 37

«Звёздочка»

**Художники:**

Дарина Брюхова, 5 лет

Амина Бакбергенова, 6 лет

Артём Алмакаев, 6 лет

Марьяна Чулак, 6 лет

Сайаана Сивцева, 6 лет

Аделина Ермолина, 6 лет

Линда Ананькина, 5 лет

Тимур Хайруллин, 6 лет

Каграман Асатурян, 6 лет

Настя Якубовская, 6 лет

Слава Попов, 6 лет

**Уважаемые взрослые!**

Книга, которую вы держите в руках, создали сами дети. Она поможет вам в интересной и доступной форме сформировать основы здорового образа жизни ребёнка, научить его заботиться о своём здоровье.

Книга содержит богатый, познавательный, иллюстрированный материал, который поможет ребёнку принимать полезные для себя решения.

Желаем успехов!

**г. Удачный**

**Дорогой друг!**

Мы, ребята из детского сада «Звёздочка», нарисовали для тебя книгу и назвали её «Пилюлька».

Эта книга рассказывает о том, как важно соблюдать режим дня.

Составь свой распорядок дня. «Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!»

Книга очень серьёзная и полезная. Из неё ты узнаешь о важности зарядки, спорта, физических упражнений, массажа и закаливания; познакомишься с правилами личной гигиены.

Если хочешь быть здоров!

Перед едой мой руки с мылом, даже если ты рисовал или играл дома, а не на улице. На них остались микробы и пыль.

Чтобы не заболеть, вымой руки с мылом, вернувшись, домой. Не забудь сделать это и после туалета.

Для того чтобы зубы были здоровыми, их нужно чистить зубной щёткой утром и вечером или полоскать после каждого приёма пищи.

Чистота – залог здоровья!

Из книги «Пилюлька» ты узнаешь о золотых правилах питания, какая еда бывает полезной, а какая вредной.

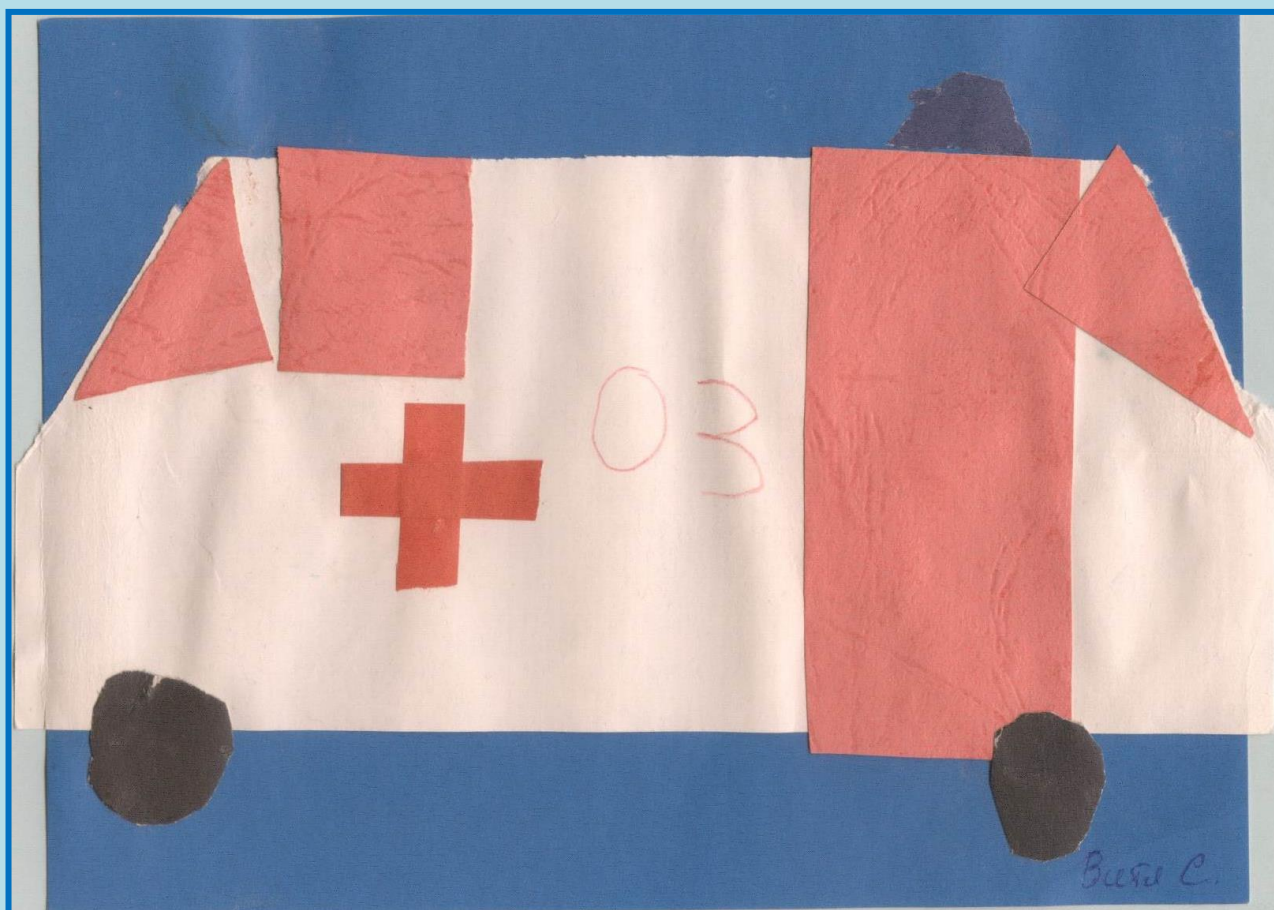
- А ты, знаешь, что делать, если с кем-то приключилась беда?

Не волнуйся и не плачь. Набери по телефону «03». Это номер скорой помощи, к вам приедет врач. Врача бояться не стоит, потому что он лечит, помогает больным.

Ты можешь прочитать книгу «Пилюлька» сам или вместе с взрослыми. А ещё ты можешь стать таким же художником, как и мы. В конце нашей книги ты найдёшь чистые странички. Они твои. Пиши. Рисуй, сочиняй, твори!

**Успехов тебе, дорогой друг!**





### «Наши спасатели»

Если вдруг ты дома сильно захворал,  
Простудился или ногу поломал,  
В тот же миг по телефону набери  
Этот номер «Скорой помощи» ...03.



### Не ешь грязные фрукты и овощи!

Нужно, друзья, за здоровьем следить.

И потому полагается мыть

Фрукты и овощи перед едой

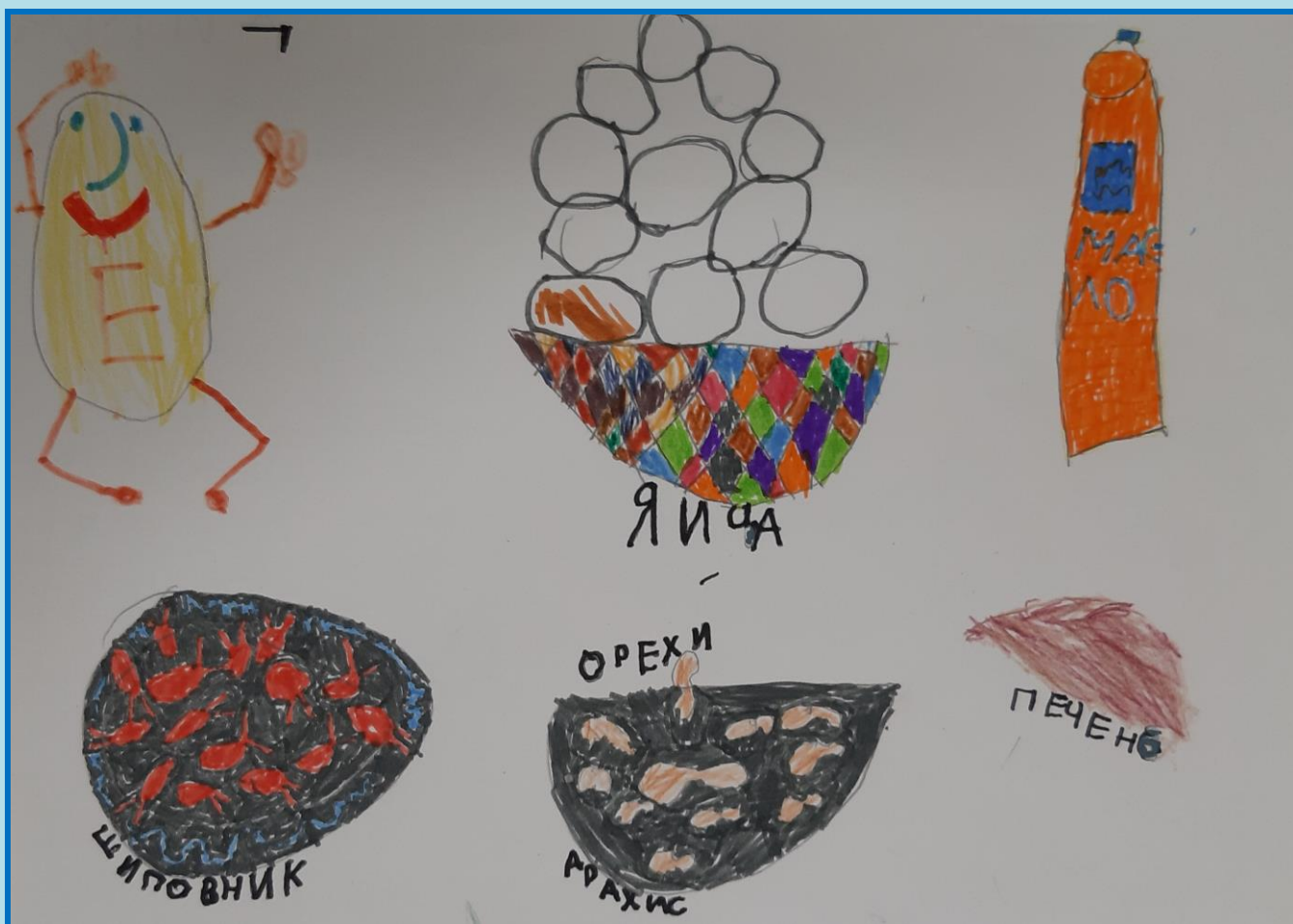
Чисто и тщательно тёплой водой.

Чтоб не тревожить врачей – докторов!

Мытое яблоко ярче блестит,

Да и живот от него не болит.

**Сиди за столом спокойно!**



\*\*\*

**От простуды и ангины**  
Нам помогут витамины.  
В овощах живём и фруктах,  
Есть во многих мы продуктах,  
А кто летом в лес пойдёт,  
Витамин и там найдёт.





Спортом будем заниматься  
И водою обливаться.  
Летом плавать и нырять  
В речке-серебрянке.  
А зимой – в снежки играть,  
Мчаться вниз на санках.  
Спорт – здоровье! Спорт – успех!  
Спорт – радость для всех!





### «Чистим зубы»

Вы позавтракали вкусно?  
Зубы вам почистить нужно.  
В руку щёточку возьмём,  
Зубной пасты нанесём.  
И за дело взялись смело.  
Зубы чистим мы умело.  
Сверху-вниз и справа-влево,  
Сверху-вверх и снова влево.  
Их снаружи. Изнутри  
Ты старательно потри.  
Чтоб не мучиться с зубами,  
Щётку водим мы кругами.  
Зубы чистим осторожно.  
Ведь поранить десны можно.  
А потом что? А потом  
Зубы мы ополоснём.  
Нам понадобится кружка...  
Улыбнитесь-ка друг дружке.  
Поработали умело!  
Наши зубки стали белы.



Если с кем – то случилась беда,  
Окажи посильную помощь!  
С другом твоим приключилась беда?  
Не покидай ты его никогда,  
А подбодри, «всё в порядке!» - скажи,  
Помощь посильную сам окажи.  
Если ему не сумеешь помочь,  
Не убегай ты испуганно прочь,  
Взрослых на помощь зови поскорей!  
Время и силы свои не жалеи!  
Помни: в лесу, на земле, на воде  
Люди людей не бросают в беде!



**Окажи себе помощь сам.**

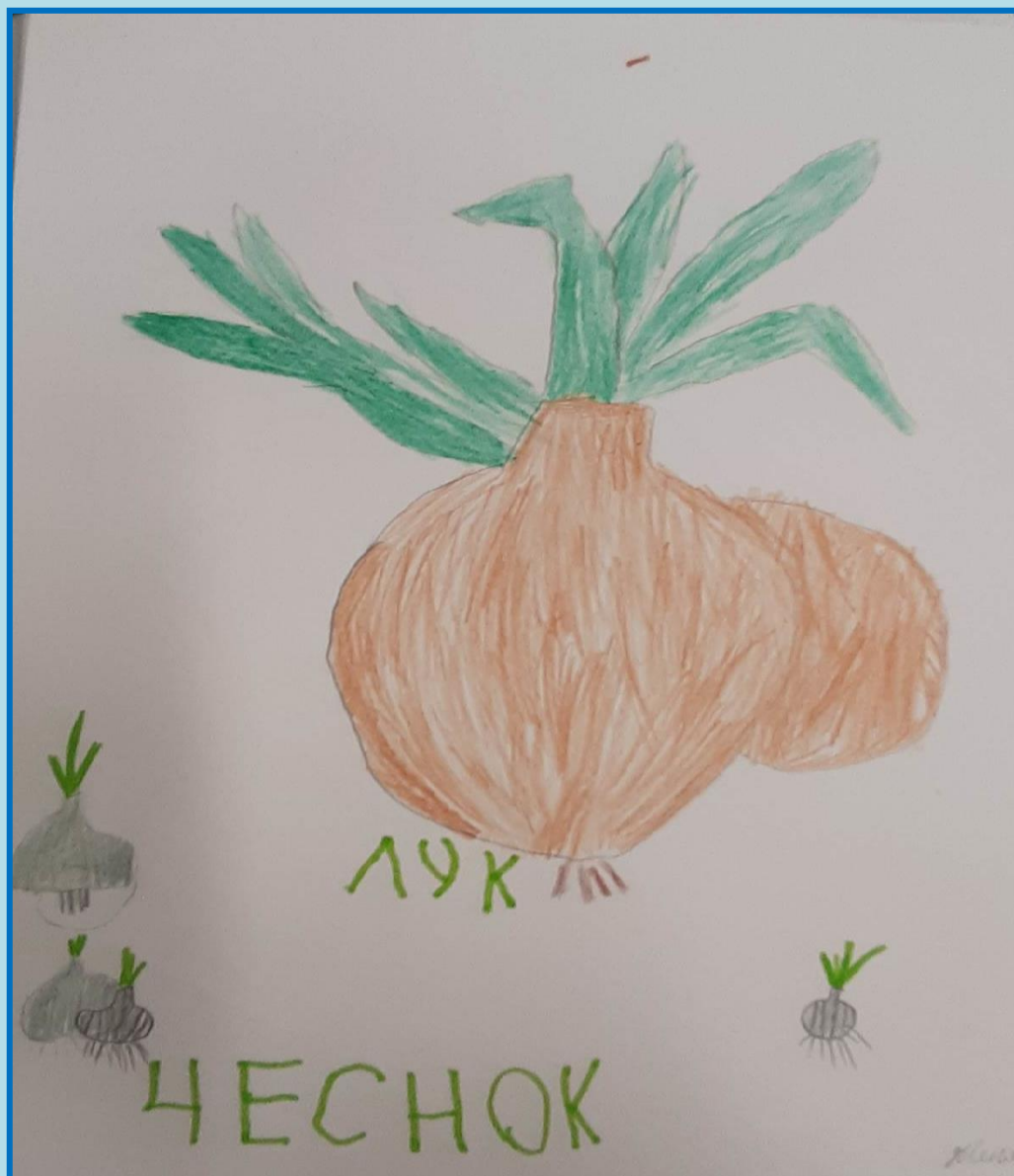
Если руку ты обжёг,  
Потерпи, не плачь, дружок!  
Под холодной струёй  
Больними и успокой,  
Мазью смажь ожог потом  
И прикрой его бинтом  
Иль салфеткой оберни –  
И врачу скорей звони!





Если мама заболит,  
Не волнуйся и не плачь.  
Набери «03» скорее,  
И приедет к маме врач.  
Если что-нибудь случится,  
Помощь скорая примчится.





### Лук от семи недуг!

Я – приправа в каждом блюде,

Очень я полезен людям,

Угадали? Я ваш друг!

Я простой зелёный лук,

Правду говорят, что лук,

Вылечит от ста недуг!

Похвалите-ка меня,

Я полезней всех друзья!



### **Золотые правила питания.**

- Чаше есть твёрдые сырые овощи и фрукты.
- Не просовывать ложку, вилку глубоко в рот, а снимать пищу губами, чтобы не поцарапать зубы.
  - Жевать и правой, и левой стороной зубов.
- Не увлекаться шипучими напитками – лучше пить соки.
  - Глотать пищу. Только хорошенько её разжевав.
    - После еды, особенно после сладостей, обязательно полоскать рот.

