

ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ





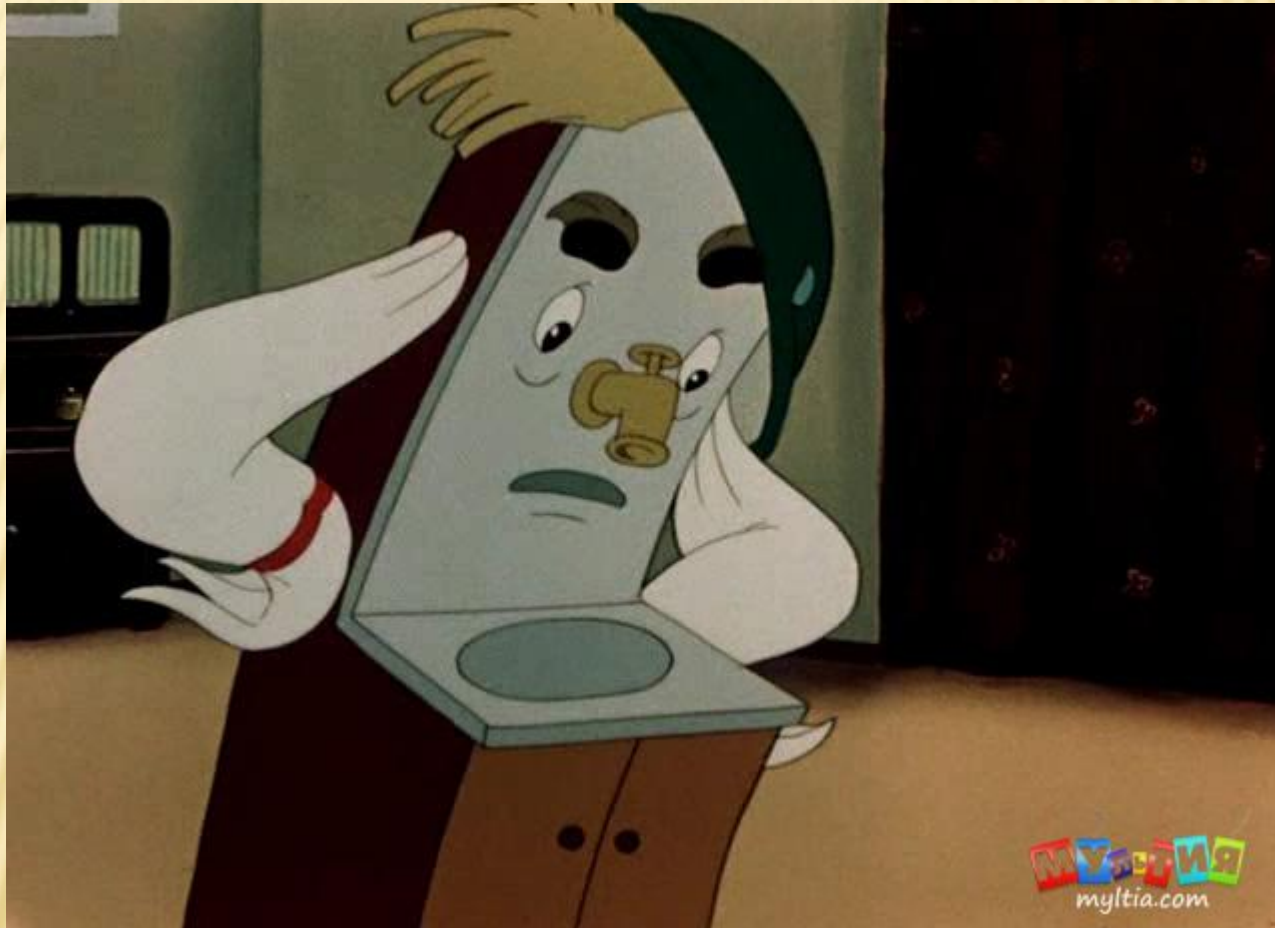
Гигиена



грязнуля



МОЙДОДЫР



СЛАВНЕНЬКИЙ НАРОД





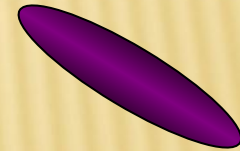
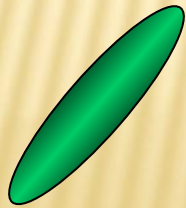
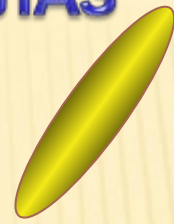
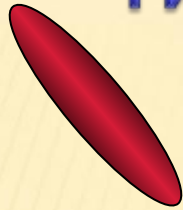


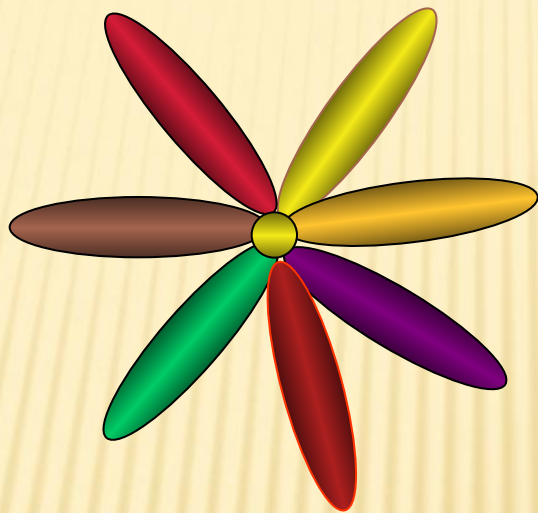
ПРАВИЛА БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗРЕНИЮ

- ❖ Не играй с острым предметом.
- ❖ Глаза не три, не засоряй.
- ❖ Лежа книгу не читай.
- ❖ На яркий свет смотреть нельзя.
- ❖ Не смотреть близко телевизор.
- ❖ Не писать, низко склоняясь над столом.
- ❖ От стола до глаз – 40 см.
- ❖ В темноте не напрягать глаза.
- ❖ Не держать близко к глазам учебник.

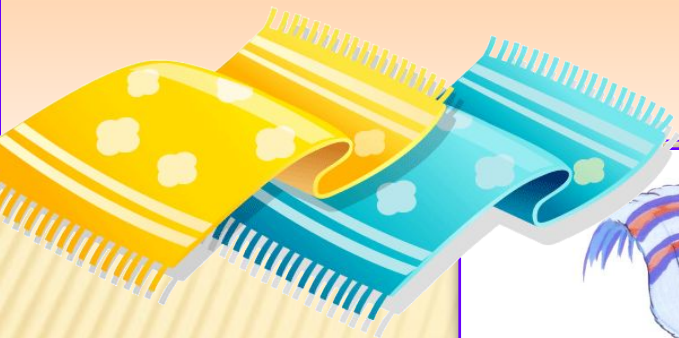


ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ





Не забывай правила личной гигиены



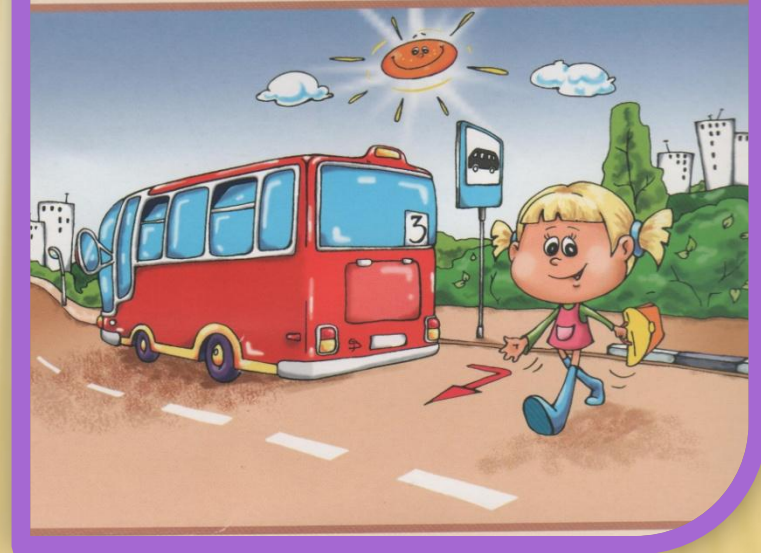
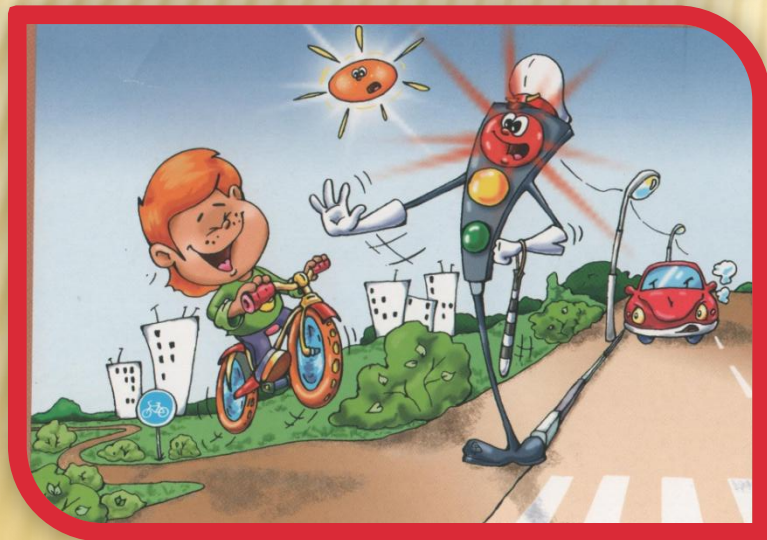
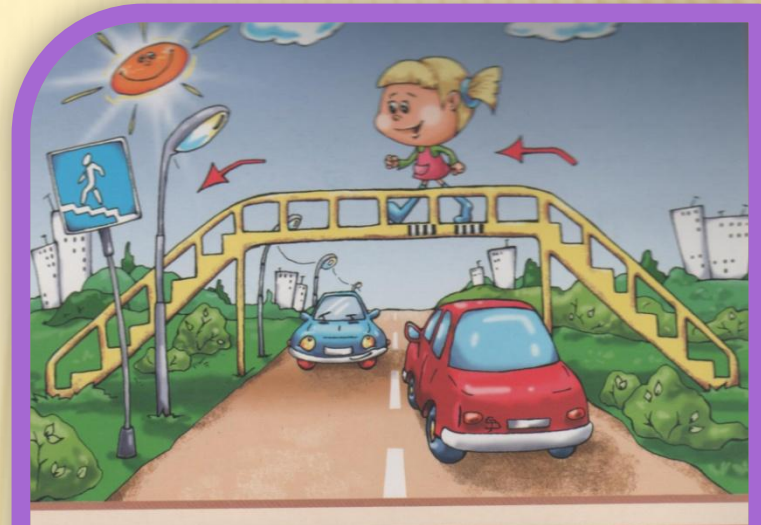
Режимная



Соблюдай режим дня!



Опасайтесь вы машин !!!





Если хочешь быть здоров.



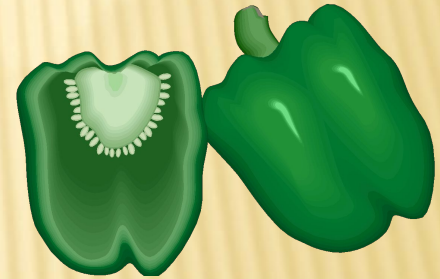
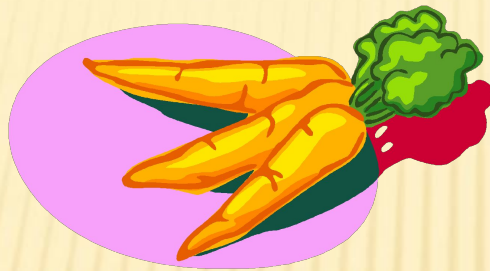
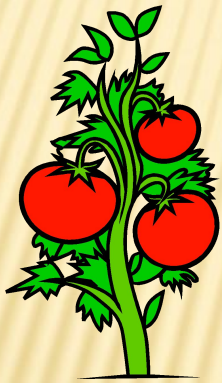
Питание



ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

- Перед едой вымой руки с мылом!
- Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
- Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай с закрытым ртом!
- Во время еды не разговаривай и не читай!
- Не передай! Ешь в меру!

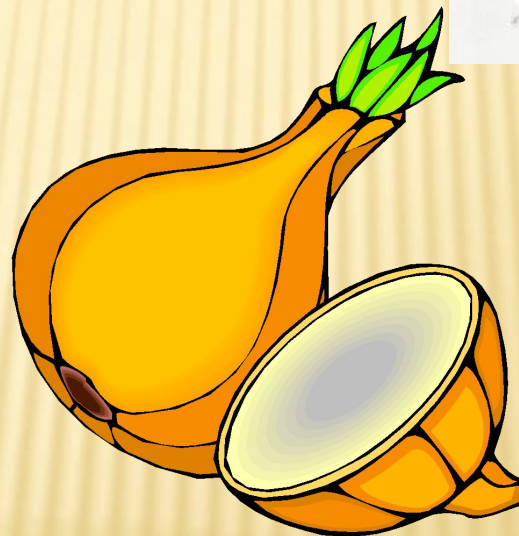
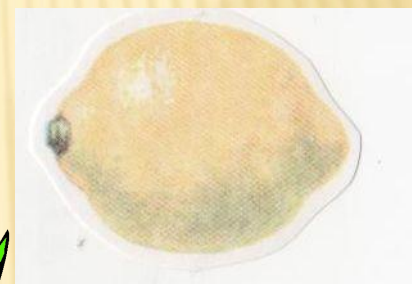
ВИТАМИН А



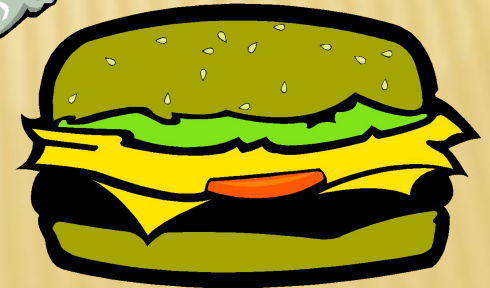
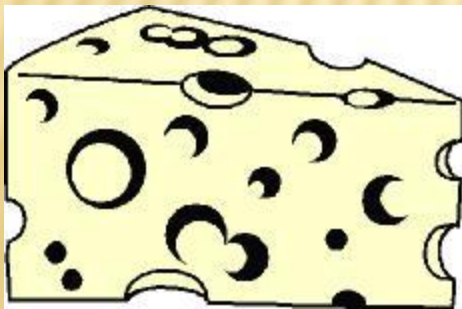
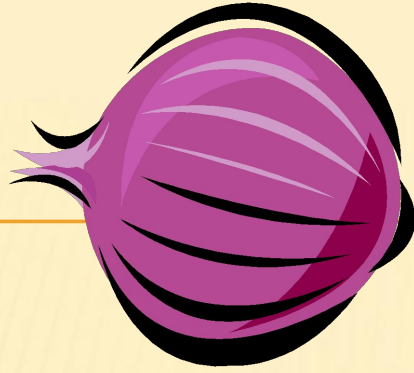
ВИТАМИН В



ВИТАМИН С



ИГРА ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Физкультура



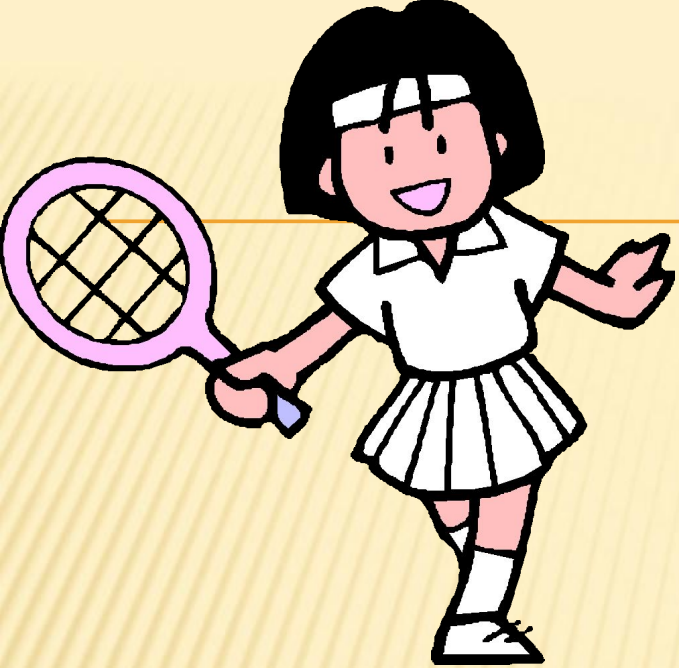




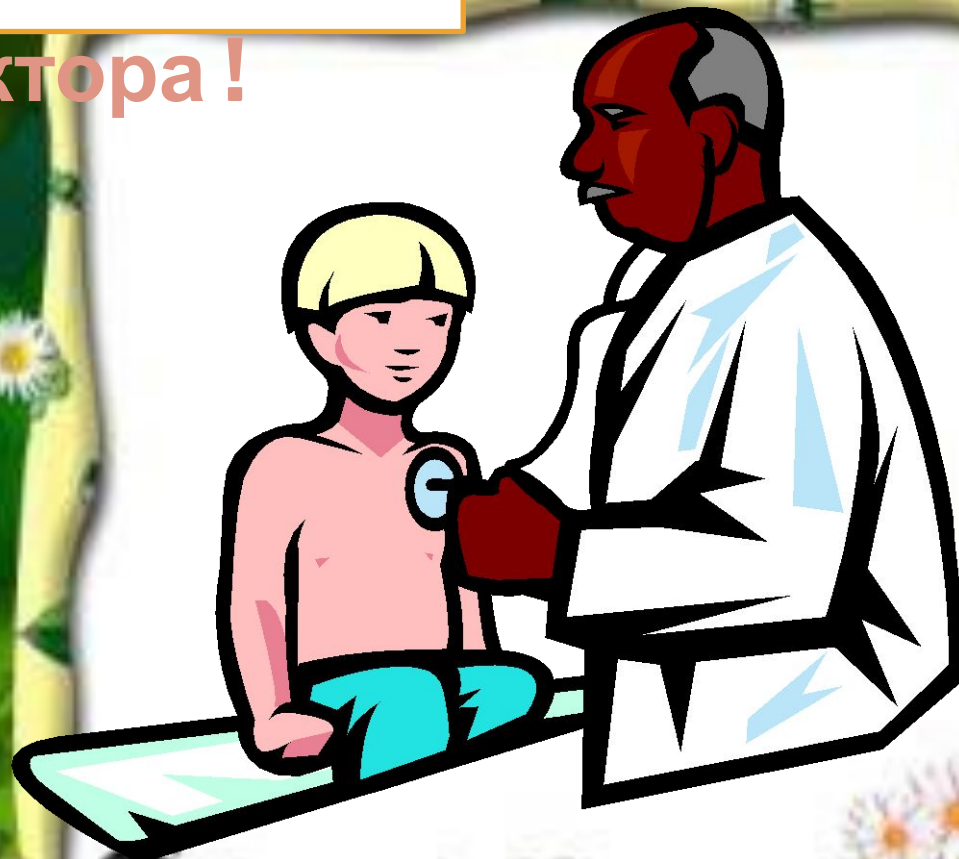








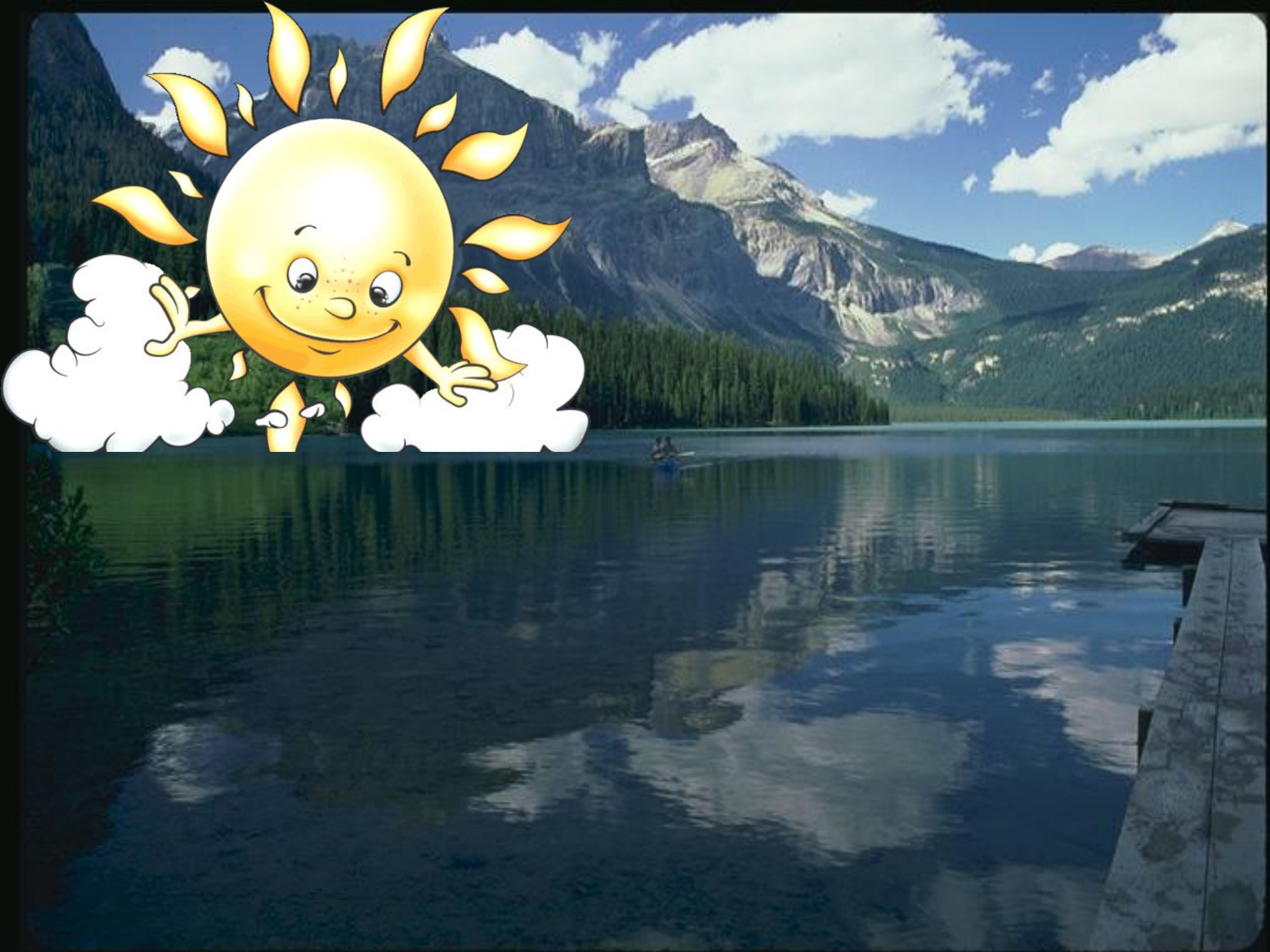
Пожелание доктора!



Сценка

НА ЛЕСНОЙ ОПУШКЕ

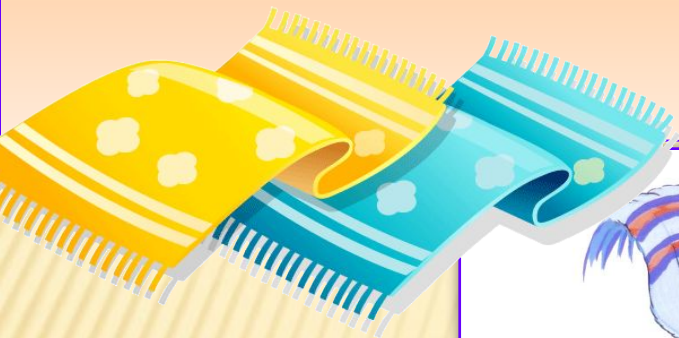




Занимайтесь спортом !



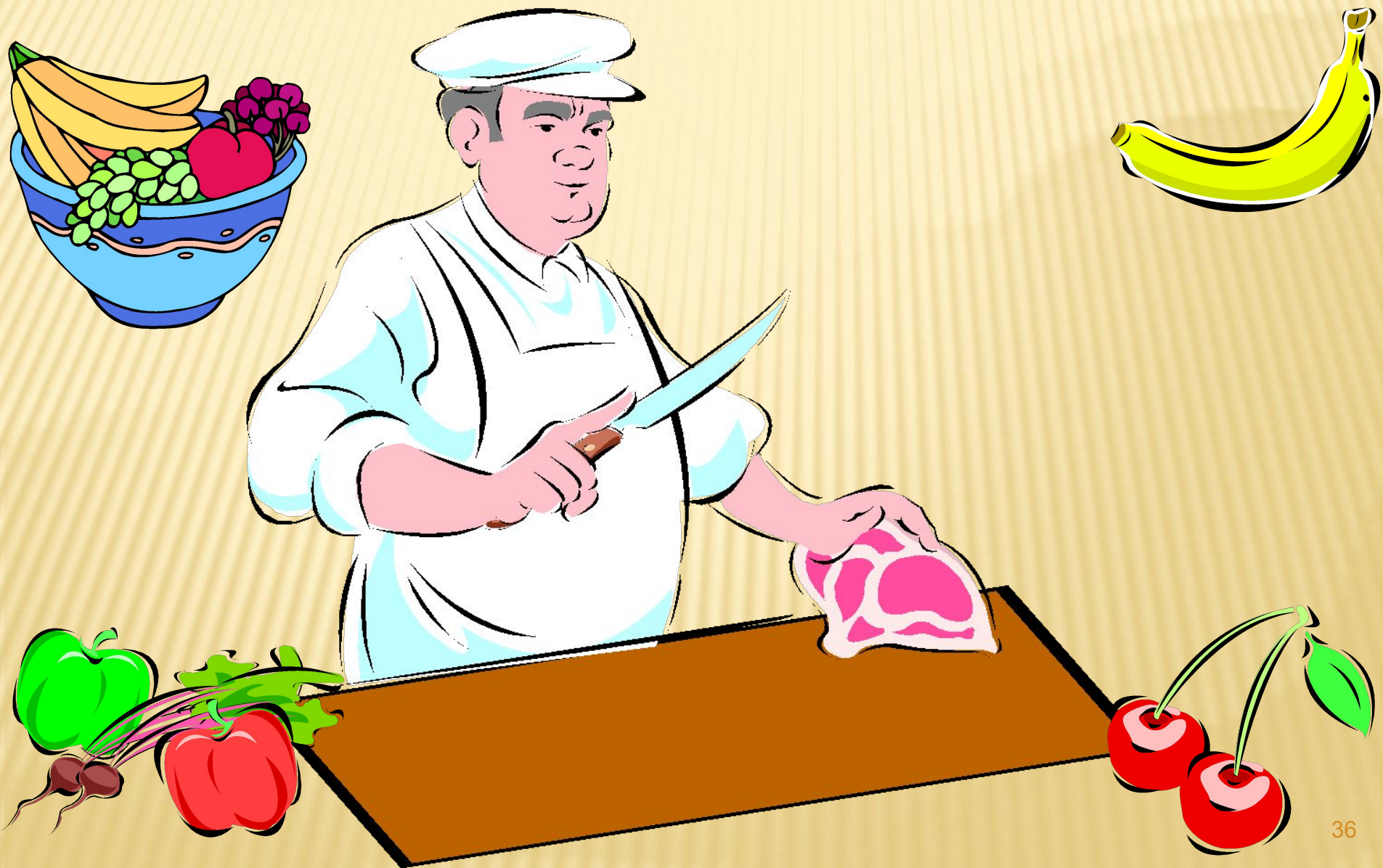
Не забывай правила личной гигиены



Соблюдай режим дня!



Помни правила питания!



Пословицы о здоровье

Береги платье с нову, а здоровье смолоду.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Здоров будешь – все добудешь.

Здоровье дороже богатства.

Обед без овощей – праздник без музыки.

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

□ Мы открыли вам
секреты, как здоровье
сохранить.

Вы полняйте все советы,
и легко вам будет жить!



