

Урок здоровья в 3 классе.





Факторы здоровья.



Свежий
воздух

Здоровый
сон



Физические
упражнения



Чистая
вода



Здоровая
пища



Отдых



Хорошая
осанка



Закаливание
организма



Правила питания.



Мыть руки перед едой



Не разговаривать во время еды.



Не переедать.



Есть маленькими кусочками.



Мыть овощи и фрукты.



Перед едой не есть много сладкого.



Употреблять только здоровую пищу.

Меню.

- Суп
- Фрукты
- Рыба
- ~~Лимонад~~
- ~~Конфеты~~
- Мясо
- Компот
- ~~Булочки~~
- Сок
- Овощи
- ~~Чупа-чупе~~
- Каша



Враги здоровья.



НИКОТИН.



Компоненты сигаретного дыма—ядовитый шприц

Никотин Смола Ацетон Мышьяк

Оксид углерода Кадмий Цианистый водород

Сигаретный дым содержит > 4.000 химических соединений и 40 известных канцерогенов

Алкоголь.



Наркотики.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

