

# 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	Смолы	Ацетон	Мышьяк
Оксид углерода	Кадмий	Цианистый водород	Сигаретный дым содержит > 4.000 химических соединений и 40 известных канцерогенов

# Алкоголь.





# Наркотики.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

