

Если хочешь быть здоров

Режим дня.



Режим дня - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

Помни!



1. В сутки вы должны спать не менее 8-9 часов.
2. Кушать надо примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже 3-ёх раз.
3. Проводить на свежем воздухе не меньше 2-ух часов в день.
4. Чередовать учёбу или работу с отдыхом.
5. Побольше двигаться.

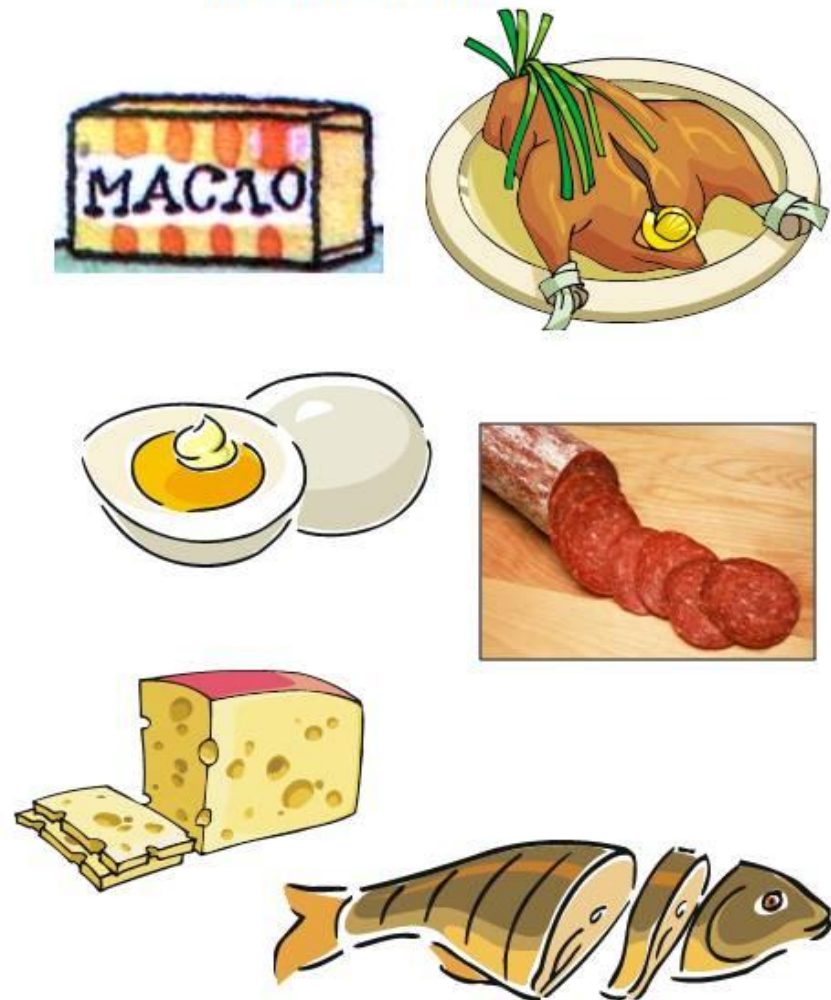


OPEN.RZ

Продукты
растительного
происхождения



Продукты
животного
происхождения





Как правильно чистить зубы.



Начните чистку с нижней челюсти - с внутренней (язычной) поверхности зубов, затем переходите к верхней челюсти. Перемещайте щётку от крайних зубов к центру и далее к другому краю. Каждый участок зубного ряда требует 10-15 движений щёткой.

Теперь приступите к чистке внешней (щёчной) поверхности зубов. Щетина обычной зубной щётки может захватить 3-4 зуба. Чтобы очистить каждый такой участок, делайте в среднем по 10 движений вверх-вниз.



**Люди с самого рождения
Жить не могут без движения!**

**Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем,
Голову не опускаем,
Дышим ровно, глубоко
(ходьба с подниманием рук).
На полянку мы заходим,
Много ягод там находим.
Земляника так душиста,
Что не лень нам наклониться
(наклоны вперёд)**





Какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?

Личные



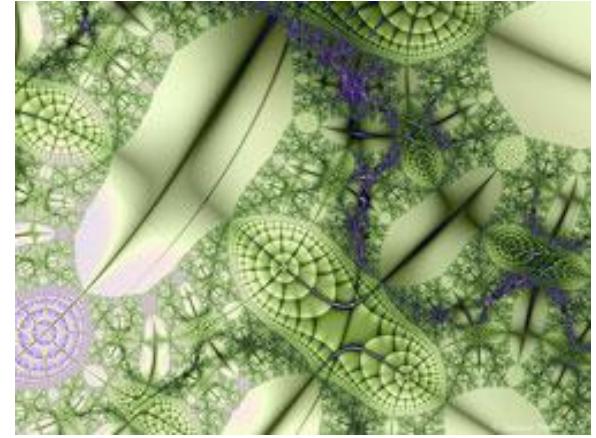
Для семьи



Отрывок из стихотворения Г. Юдина «Страшная сила.»

В глубоком чёрном подземелье
Микробы страшные живут
И терпеливо днём и ночью
Они детей немытых ждут.
 С немытых рук пролезет в рот
 Противный, маленький микроб.
Но только не надо бояться!
Надо сопротивляться!
Ведь эта страшная сила
Бойтся простого мыла.







Молодцы !!!

PPt4WEB.ru