

**Если хочешь быть здоров**

# Режим дня.



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

# Помни!

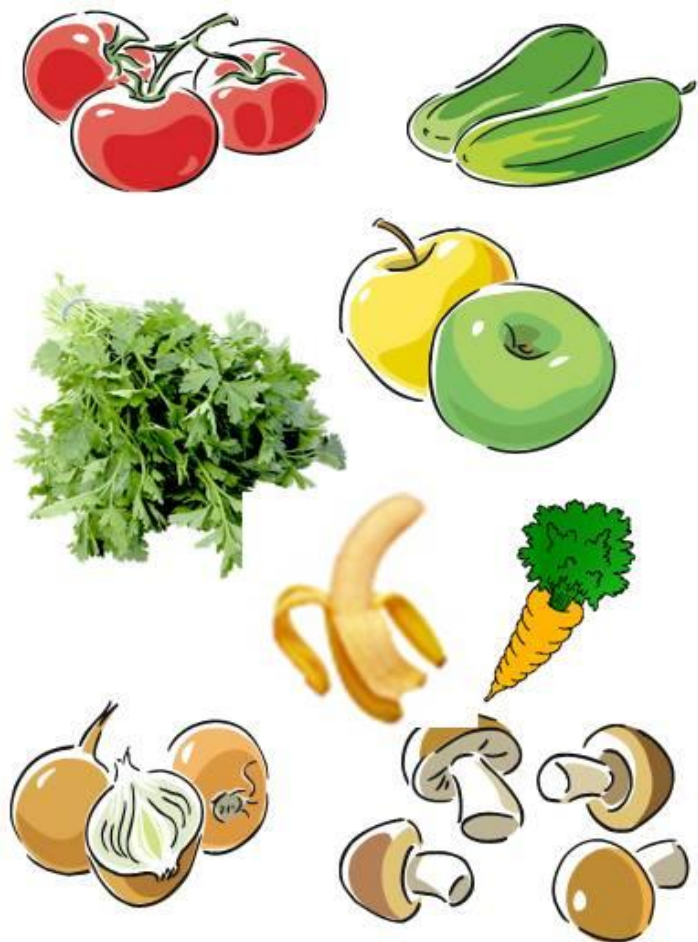


1. В сутки вы должны спать не менее 8-9 часов.
2. Кушать надо примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже 3-ёх раз.
3. Проводить на свежем воздухе не меньше 2-ух часов в день.
4. Чередовать учёбу или работу с отдыхом.
5. Побольше двигаться.

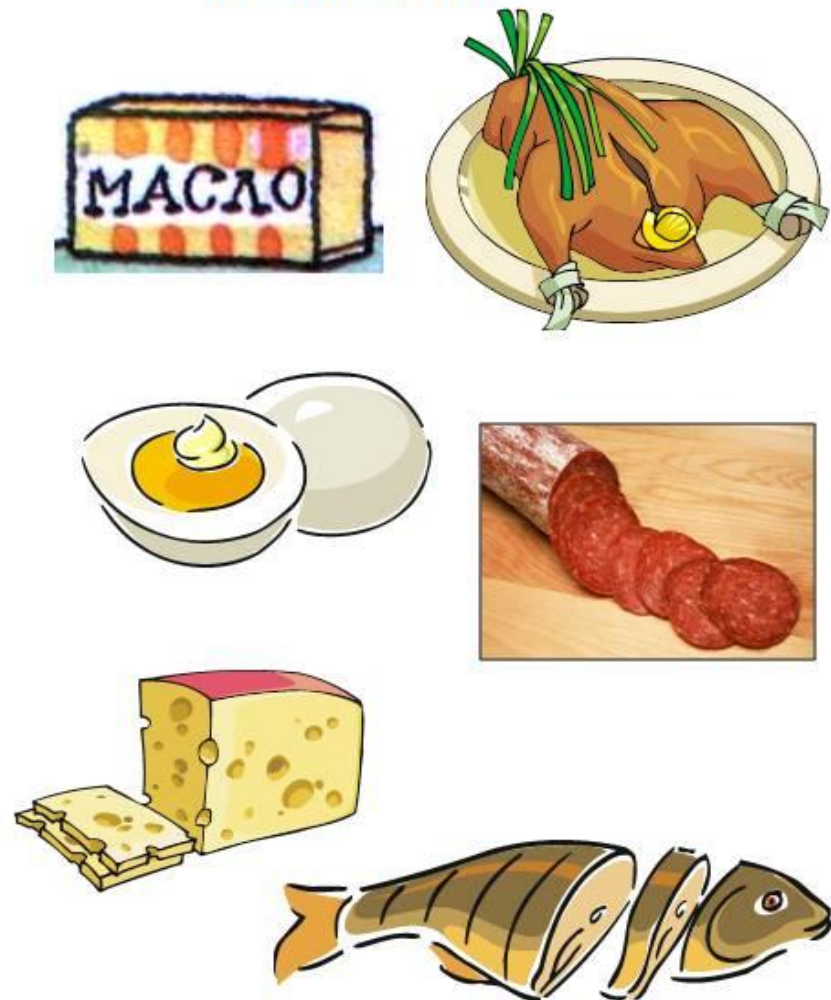


OPEN.RZ

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



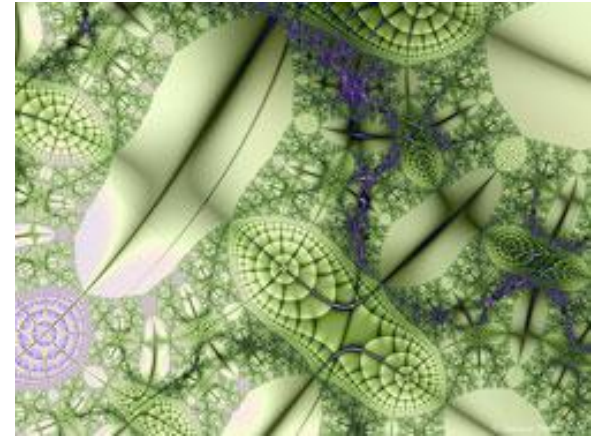
# Для семьи



# 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