



• Чистая почва

• Мир и дружба между народами

• Здоровый образ жизни



• Беленькие ниточки тянутся к мозгу от всех точек тела. Окончания этих ниток лежат в глазах, ушах, в носу, на языке, спрятаны в коже и во всех внутренних органах.

нервы

• Одежда, которая не промокает, не мнется, не выцветает,

носить ее можно хоть сто лет.

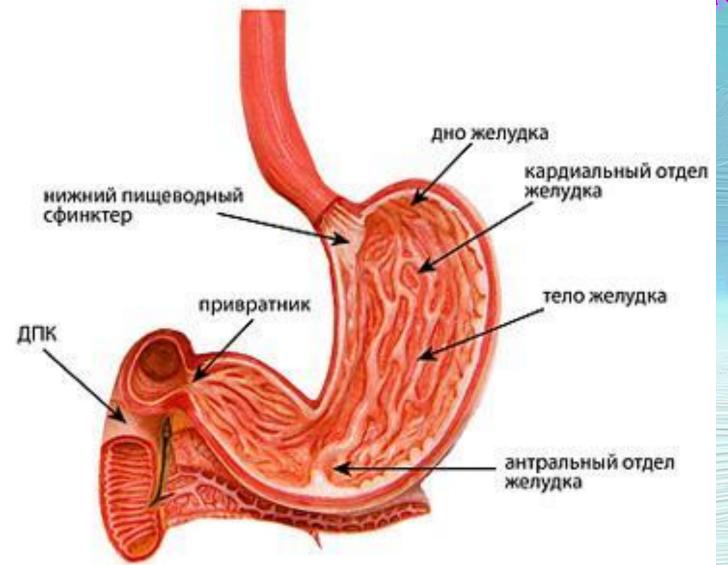
кожа

Самые твердые части твоего организма. Поменять старые на новые человек может только один раз в жизни!

ЗУбы

Это плотный мускулистый мешок размером немногим больше кулака. Этот «мешок» все время сжимается и разжимается, не останавливаясь ни наминуту.

Узнай опган по каптинке





По небу ходит Маляр без кистей. Краской коричневой Красит людей.



COJIHLE

Через нос проходит в грудь И обратный держит путь. Он невидимый, и все же Без него мы жить не можем.





3akaJINBahne

СОЛНЦЕ



ВОДа

ВОЗДУХ



Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья.





















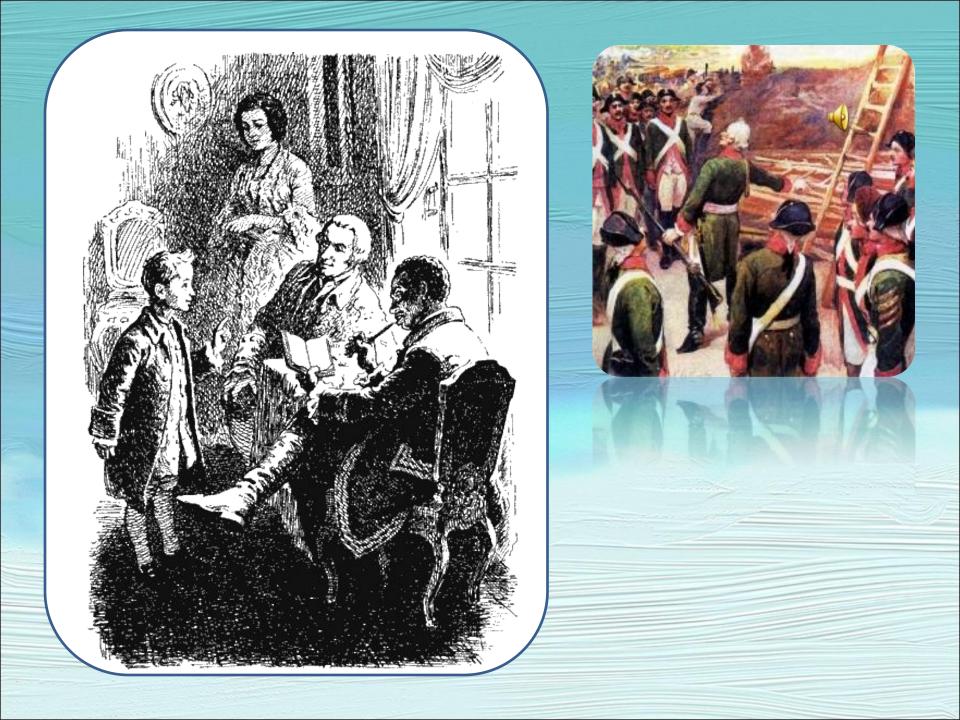












Дополни правила за	акаливания:
1. Закаливание проводи	ится с помощью
, И	
, 2. Делай зарядку при	форточке.
3. Больше и чаще играй на	
4. Начинать закаливание водой надо с	
душа.	
5. После водных процедур нужно	
6. Перед сном полезно обмывать	
7. Принимая солнечные ванны, надевай	
на голову, чередуй	й несколько минут
, несколько минут	









MAKDOGH







дизентерия, сальмонелл ёз

гепатит.

Чтобы избежать болезней:

надо чаще мыть руки с мылом; делать влажную уборку квартиры; тщательно мыть овощи и фрукты; не покупать продукты на стихийных рынках;

не пользоваться посудой заболевшего.



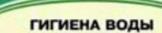
СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ













ГИГИЕНА КОЖИ



гигиена ОДЕЖДЫ



Выбери правильные советы

Режим дня:



Утром делай зарядку.

Вовремя ложиться спать.

Полдня играть в компьютер.

Кушать в одно и то же время.

Кушать 3-5 раз в сутки.

Завтрак можно пропустить.

Кушать 3 раза в сутки.

Чередовать умственный труд и физический.

Долго сидеть перед телевизором.

Делать уроки поздно вечером.

Сразу после обеда бежать на футбол.

После занятий обязательно отдыхать.

Ежедневно гулять на свежем воздухе.

Обязательно умываться и чистить зубы 2 раза в

день.

Умей предупреждать болезни

A1. Что нужно делать, чтобы реже простужаться?



- 1) много есть 3) закаляться
- 2) много спать 4) тепло одеваться
- **А2.** Кто является возбудителем инфекционных болезней?
- 1) животные 2) заболевшие люди
- 3) бактерии и вирусы
- 4) ядовитые растения

Аз. Почему надо чаще мыть руки?

- 1) чтобы не заболеть
- 2) чтобы сохранить кожу
- 3) чтобы руки были красивыми
- 4) чтобы не расстраивать родителей

А4. Что такое аллергия?

- 1) инфекционное заболевание
- 2) чувствительность к некоторым веществам
- 3) простудное заболевание
- 4) травма

А5. Как закаляться с помощью воздуха?

- 1) делать зарядку при открытой форточке
- 2) глубоко дышать
- 3) спать зимой с открытым окном
- 4) всё время гулять

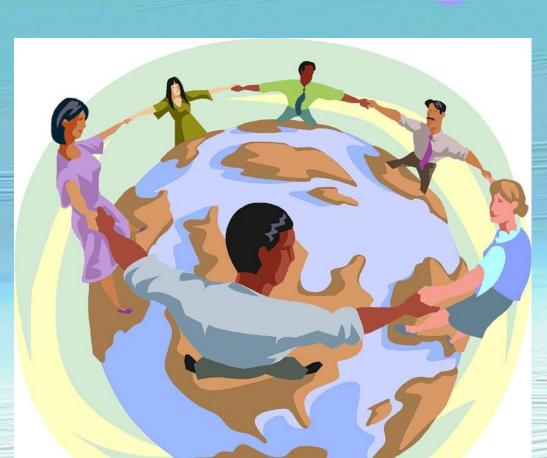
А6. Какое животное стало символом закаливания?

- 1) слон 2) морж
- 3) белый медведь 4) пингвин

Правила здорового образа жизни XX DEON WAY SCHOOMATHITIME TOO LOCUMES WACTPORTING PER MADE



конец



Сайт: «Школа АБВ»

http://shkola-abv.ru

Оформление: Елены Берюховой

