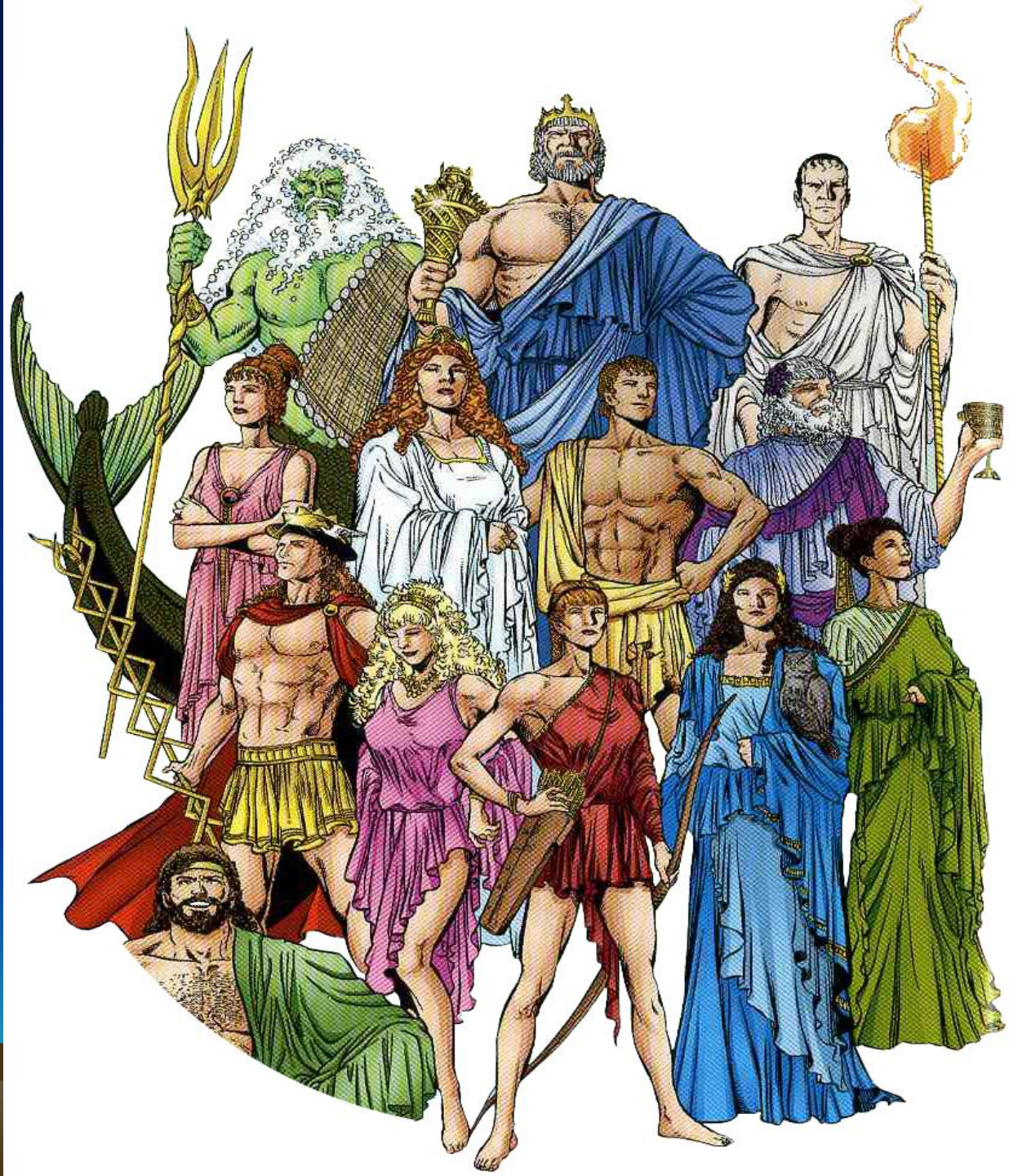


**Сбереги своё
здоровье!**



Давным–давно,
на горе Олимп
жили были
боги.



Стало им скучно и , и решили они создать человека и заселить планету Земля.



Стали решать... Каким должен быть человек.



Один из богов сказал: «Человек должен быть СИЛЬНЫМ».



Другой бог сказал: «Человек должен быть
УМНЫМ».



Третий бог сказал: «Человек должен быть здоровым».



- Но один из богов сказал: «Если все это будет у человека, то он будет подобен нам».



И решили они спрятать главное, что есть у
человека - его здоровье.



Стали думать, решать- куда бы его спрятать?
Одни предлагали спрятать за высокие горы.



Другие предлагали спрятать глубоко в синее море.



А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самом человеке»



Так и живет с давних времен человек, пытаюсь
найти свое здоровье . Да вот не каждый может
найти и сберечь бесценный дар богов.





**Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности человека.**

- 
- Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.





СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ

МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

ВИТАМИН А



АБРИКОС

ДЫНЯ



ПЕРСИК

АВОКАДО



ПЕРЕЦ

ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ



Продукты, богатые витаминами группы В:

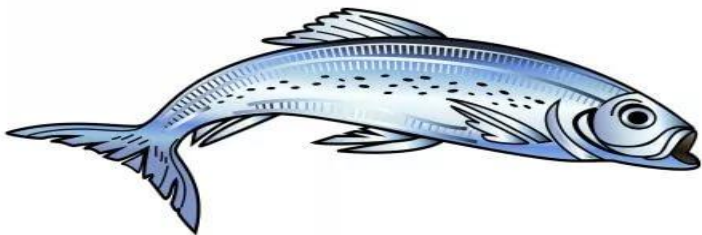
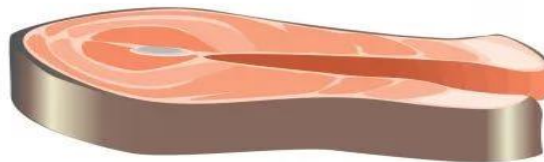
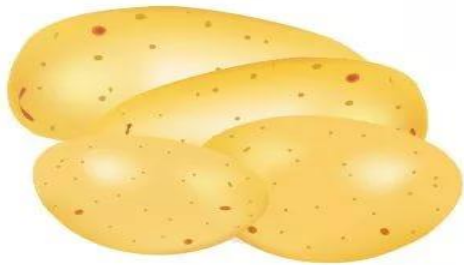
хлеб грубого помола ;
молоко ;
творог ;
печень ;
сыр ;
яйца ;
капуста;
яблоки;
миндаль ;
помидоры ;
бобовые





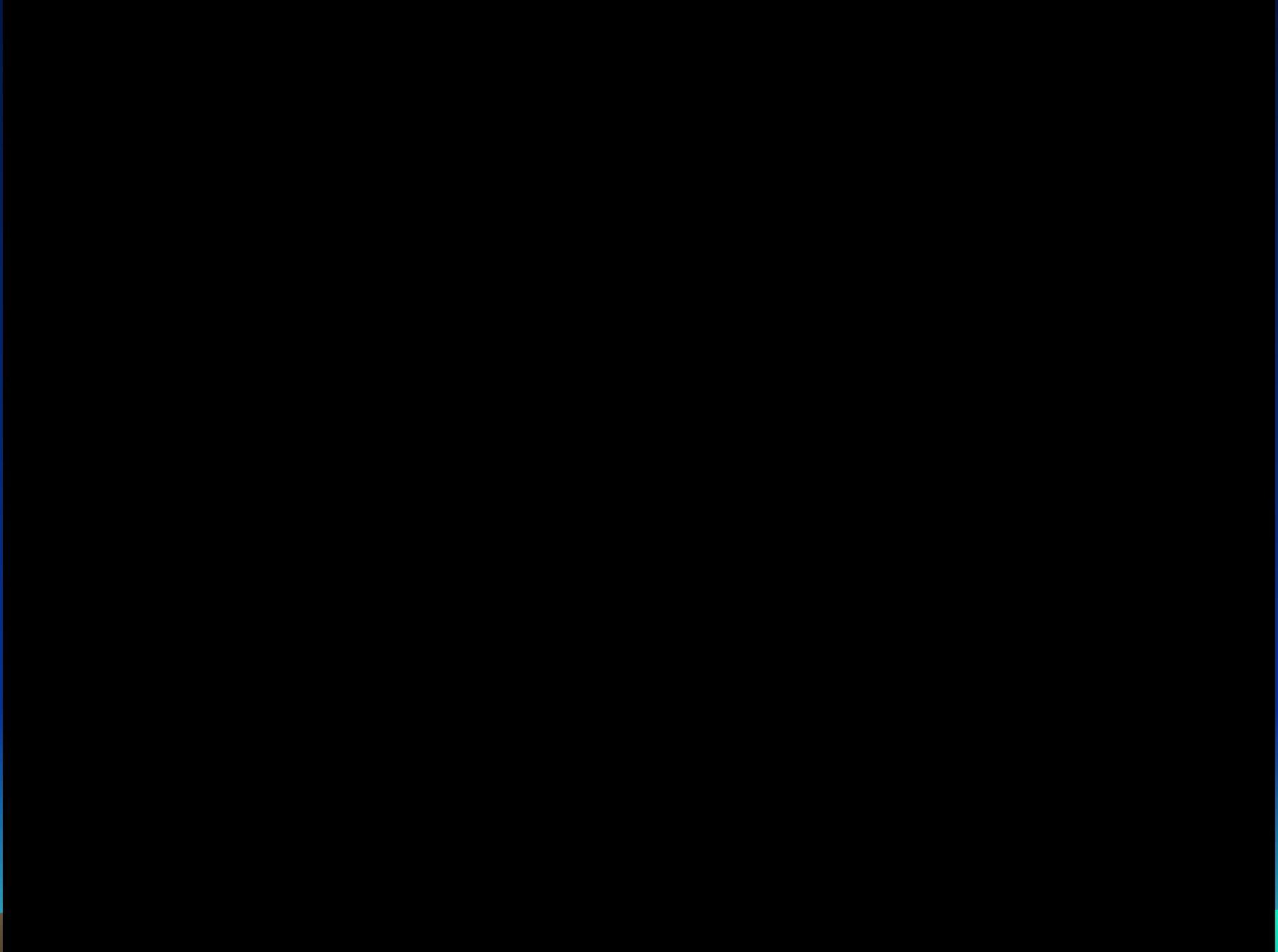
ВИТАМИН С







**Наше здоровье
в наших руках**





**«Надо, надо умываться по утрам и вечером,
а нечистым трубочистам, стыд и срам».**



Что такое гигиена?

- Гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

