

# Наши помощники в сохранении здоровья



# Правильное питание



**Ягоды**

**Яблоко**

**Мед**

**Морковь**

**Овощи**

**Орех**

**Молоко**

**Каша**

**Яйцо**  
**Лапша**  
**Картофель**  
**Хлеб**

**Сахар**  
**Конфеты**  
**Пирожное**  
**Мороженое**  
**Пирожки**

# Витамины



# A



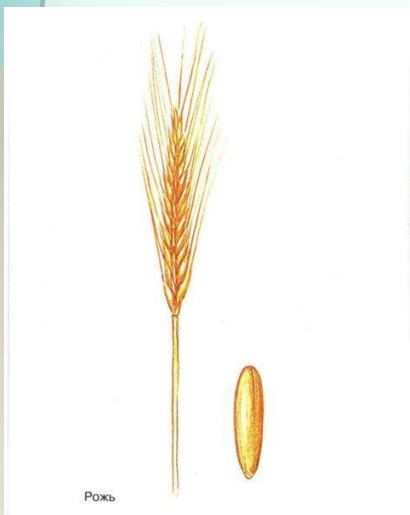
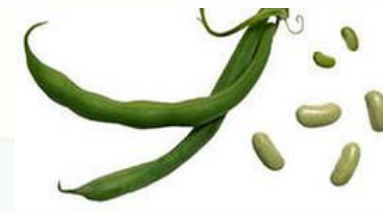


# В

печень

мясо

дрожжи



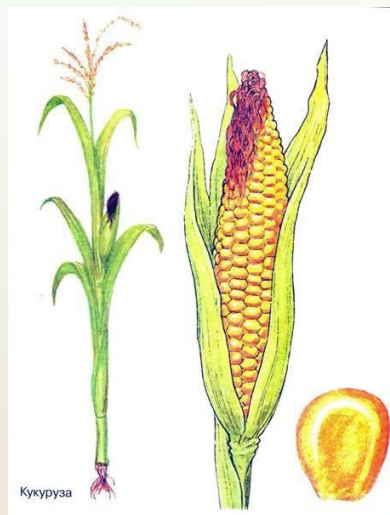
Рожь

рожь



Пшеница

пшеница



Кукуруза

кукуруза



Гречиха

гречиха



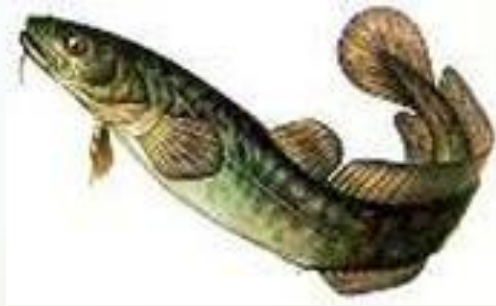
# C



GlobalScience.ru



D



печень



# Режим дня

- Это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня



7ч - 8ч - подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак

8ч -12ч - занятия в школе

12ч -14ч - возвращение домой, обед

14ч -16ч - приготовление уроков

16ч -17ч - отдых, прогулка

17ч - 19ч - отдых, ужин, помощь по дому

19ч - 20ч 30мин - чтение, игры дома

20ч 30мин - 21ч - подготовка ко сну, сон



# Движение



# Корней Иванович Чуковский «Мойдодыр»



00:13:48

# Личная гигиена

- Это те действия, выполняя которые люди, взрослые и дети, поддерживают свое тело и жилище в чистоте.







# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



- <http://форум.белру.рф/lofivers>
- <http://tatu.ru>
- <http://creative-kitchen.ru>
- <http://ru.fotolia.com>
- <http://900igr.net>
- <http://forum.ktk.kz/themes/?id...>