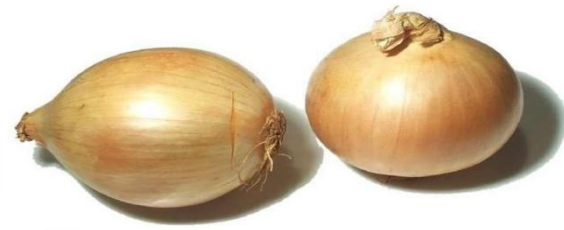
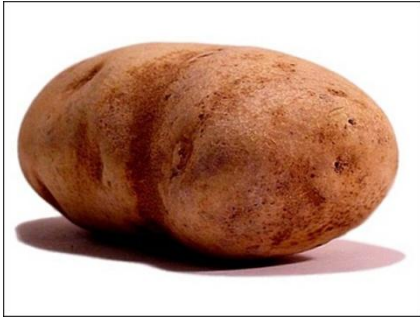


Астафьева Валентина Евстафевна,  
учитель начальных классов  
филиала с. Косяковка  
МОБУ СОШ с. Большой Куганак



**Овощи и фрукты**



**лук репчатый**



100% вектор







Делаем упражнения для снятия усталости глаз.

- 1) «Черепашка»: наклоны головы вперед-назад.
- 2) «Маятник»: наклоны головы вправо-влево.
- 3) «Собачка»: вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.
- 4) «Сова»: поворот головы вправо-влево.
- 5) «Ёжик нахмурился» (плечи вперед, подбородок к груди) → «Ёжик весёлый» (плечи назад, голову назад).
- 6) «Весы»: левое плечо вверх, правое вниз. Поменять положение рук.
- 7) «Тянемся – потянемся»: руки вверх, вытягиваем позвоночник.

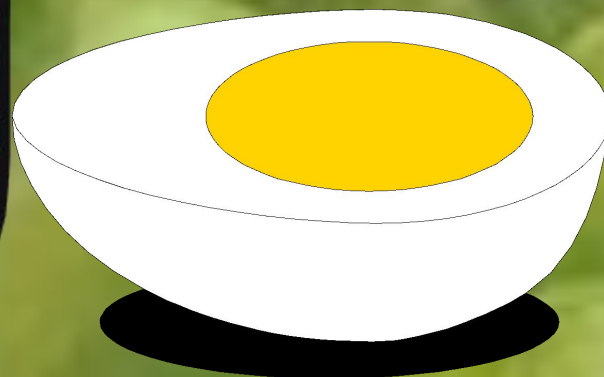
# ВИТАМИНЫ

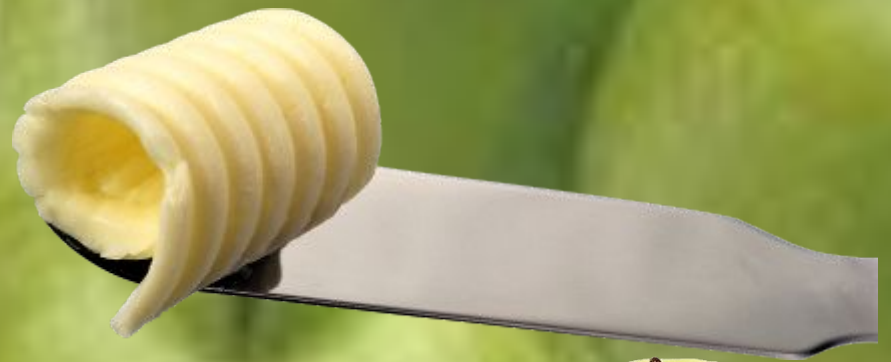
**A**

**B**

**C**

# Витамин - А



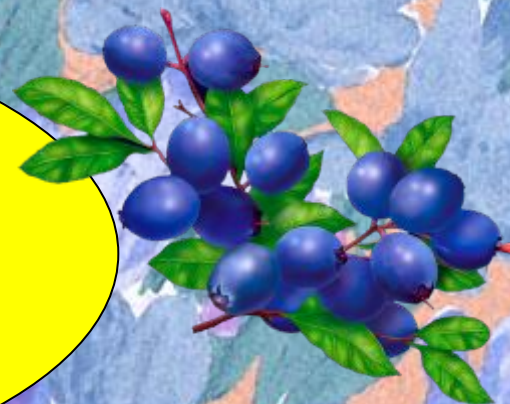




**Витамин А играет важную роль в формировании костей и зубов.**



# ВИТАМИН В





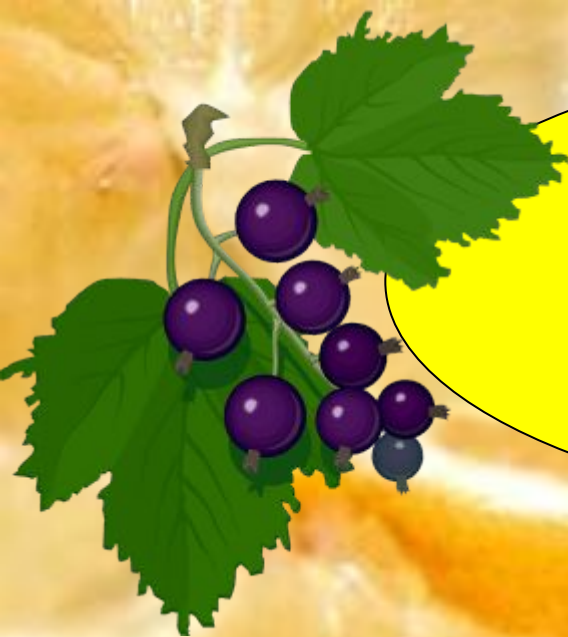
Copyright © 2004 by izosoft On Ltd

agold.ru



**Витамин В улучшает зрение,  
снимает  
усталость с глаз.**

# ВИТАМИН С



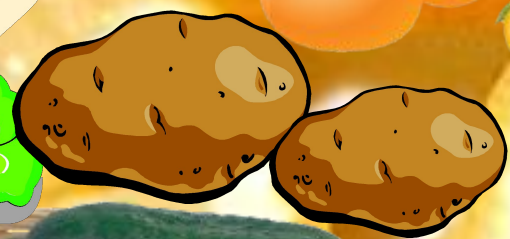
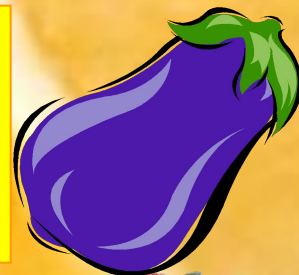


**Апельсины и другие фрукты  
содержат много витамина С,  
помогающего не болеть и быст-  
рее выздоравливать.**



При отсутствии этого витамина  
расшатываются и выпадают зубы и ослабевают

кости.





E



K



P



E





Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.



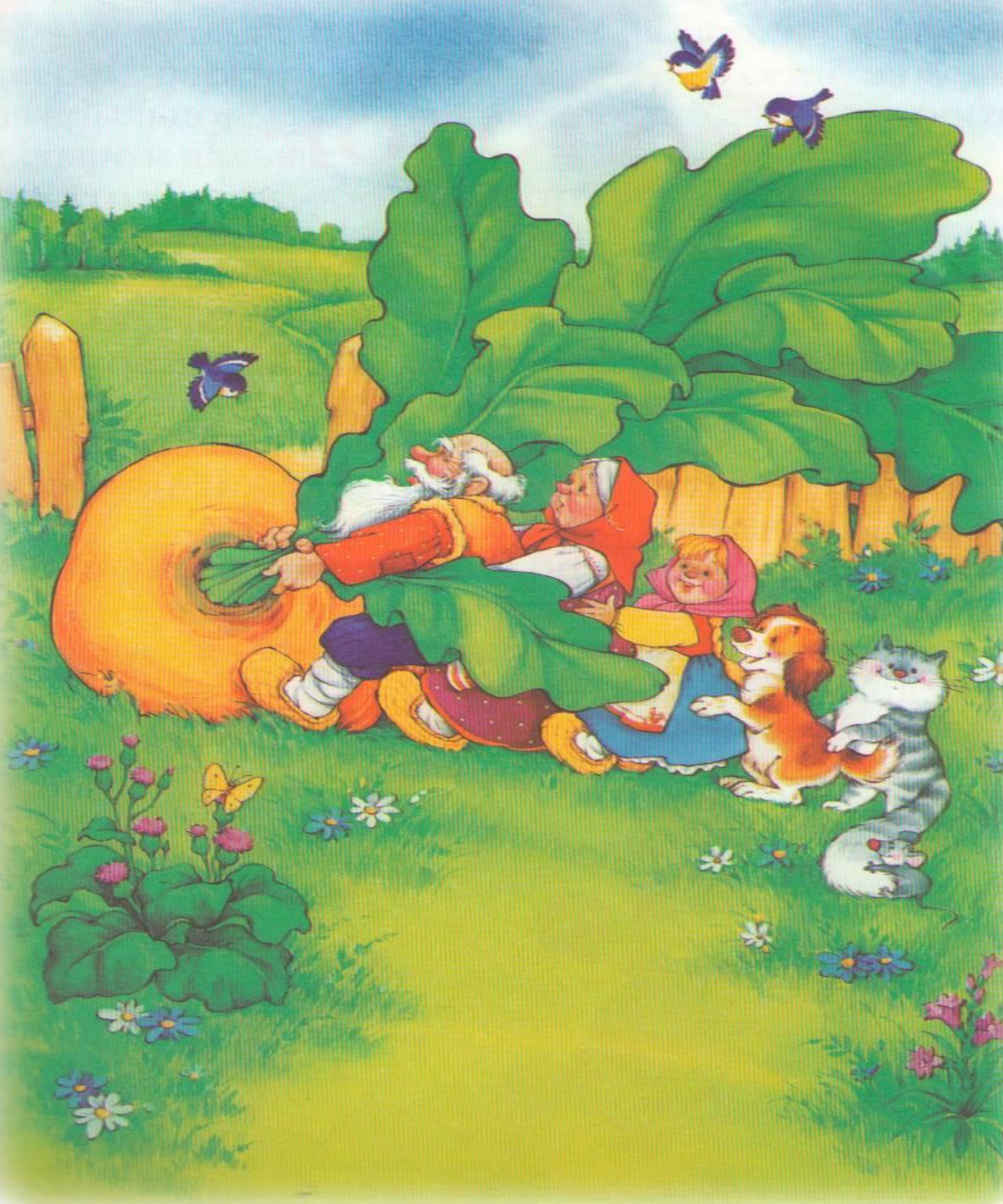
*Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить  
Все без исключения.  
В этом нет сомнения!  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь:  
Кто из вас вкуснее,  
Кто из вас нужнее!  
Ешьте больше овощей –  
Будете вы здоровей!*

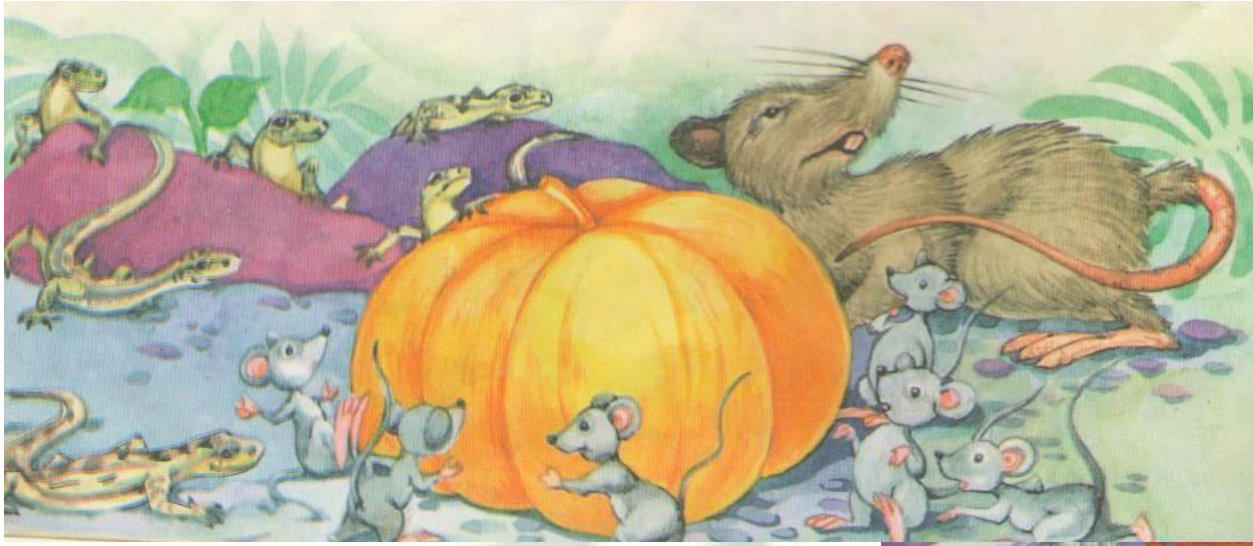


# ИСКУССТВЕННЫЕ И НАТУРАЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ











**БЛАГОДАРЮ  
ЗА ВНИМАНИЕ!**