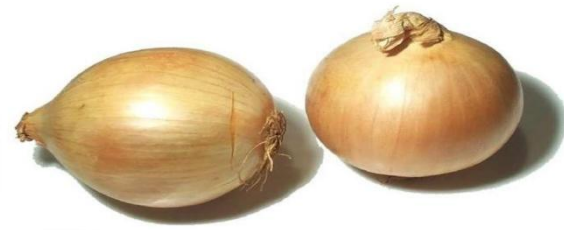
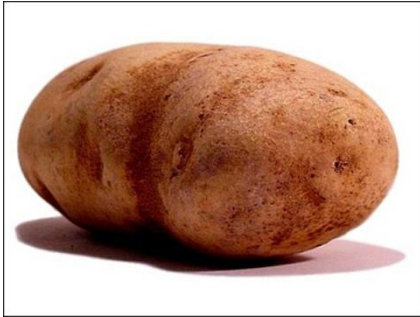


Астафьева Валентина Евстафевна,
учитель начальных классов
филиала с. Косяковка
МОБУ СОШ с. Большой Куганак



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.

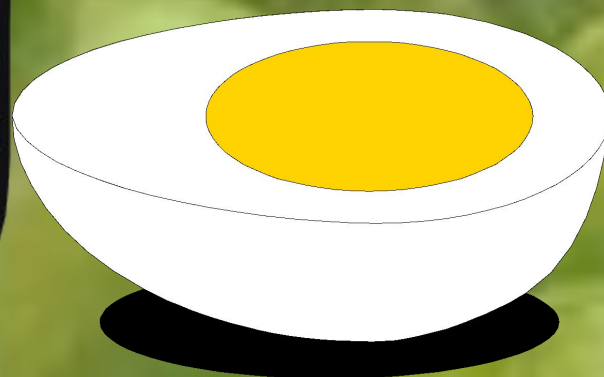
ВИТАМИНЫ

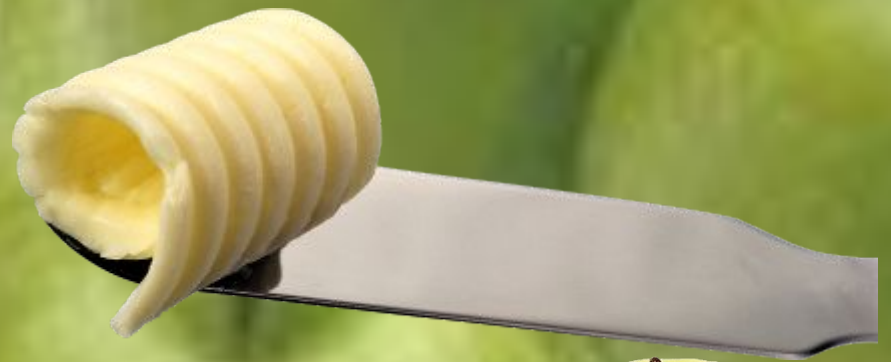
A

B

C

Витамин - А

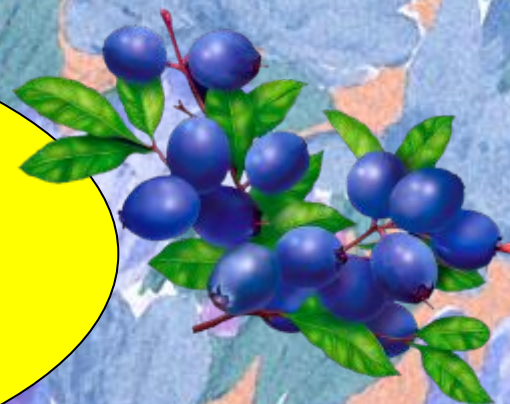






Витамин А играет важную роль в формировании костей и зубов.

ВИТАМИН В





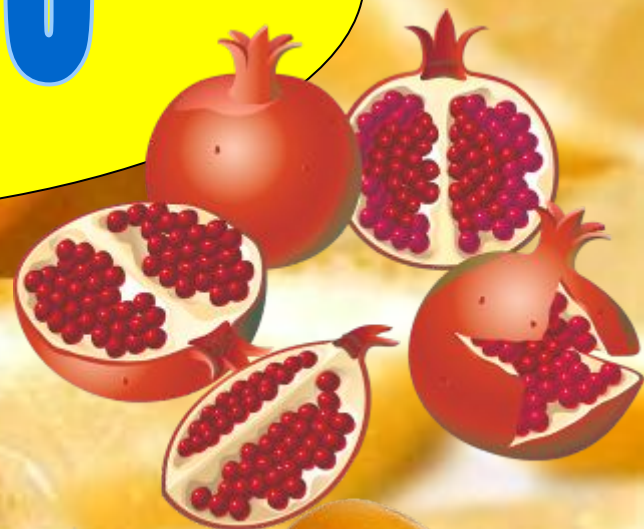
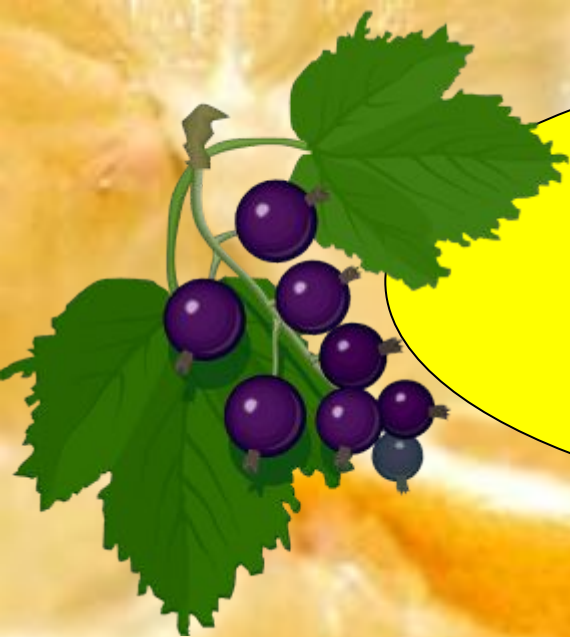
Copyright © 2004 by izosoft On Ltd

agold.ru



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

ВИТАМИН С



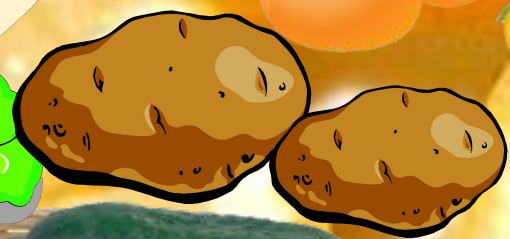
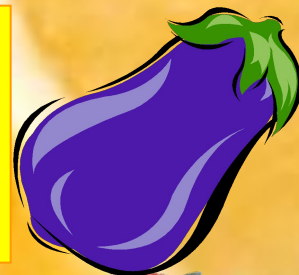


**Апельсины и другие фрукты
содержат много витамина С,
помогающего не болеть и быст-
рее выздоравливать.**



При отсутствии этого витамина
расшатываются и выпадают зубы и ослабевают

кости.

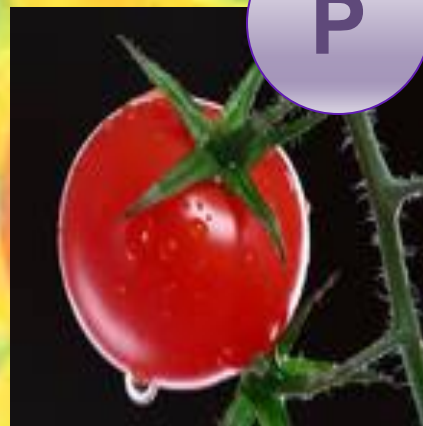




E



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.



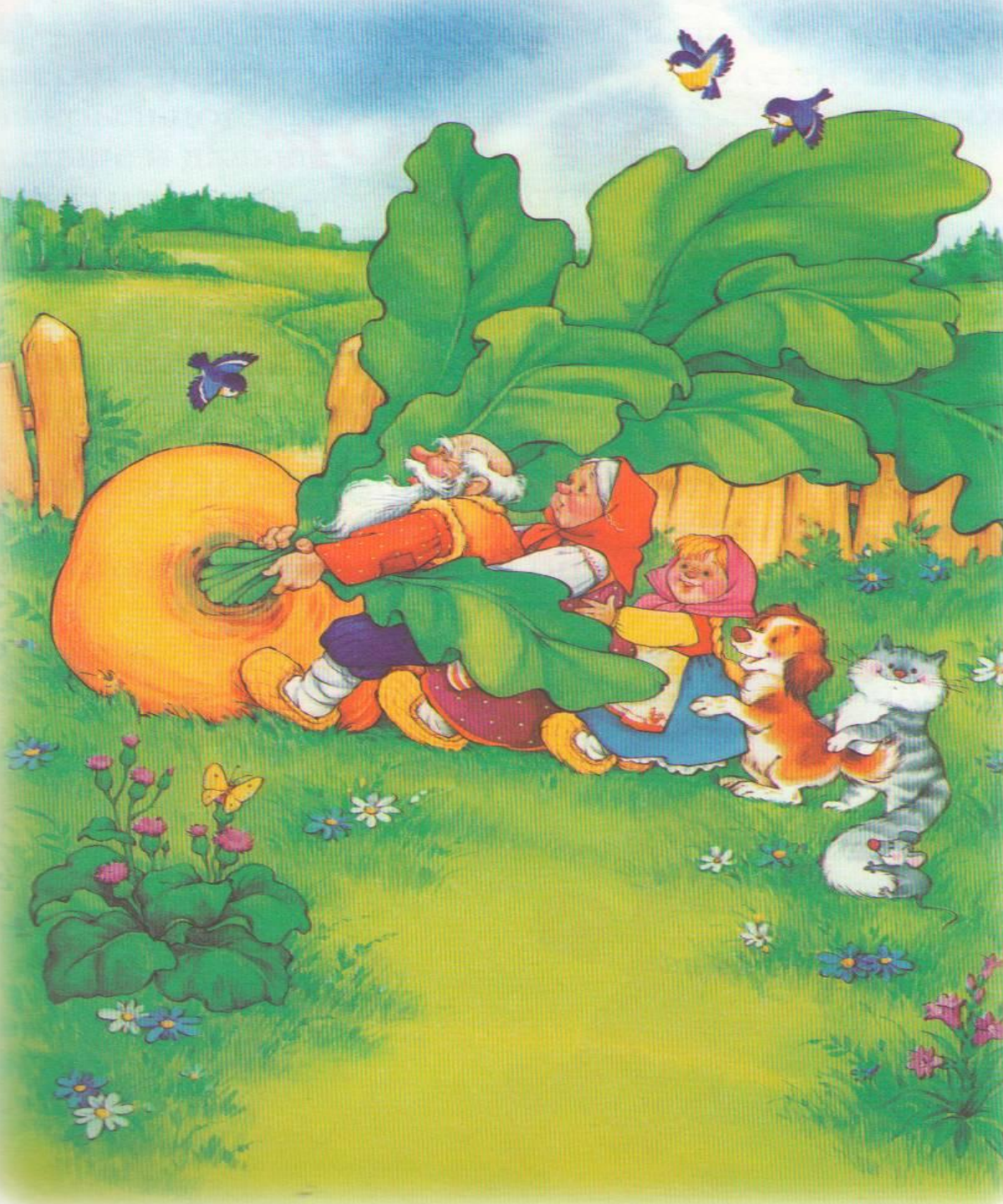
*Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!
Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!*

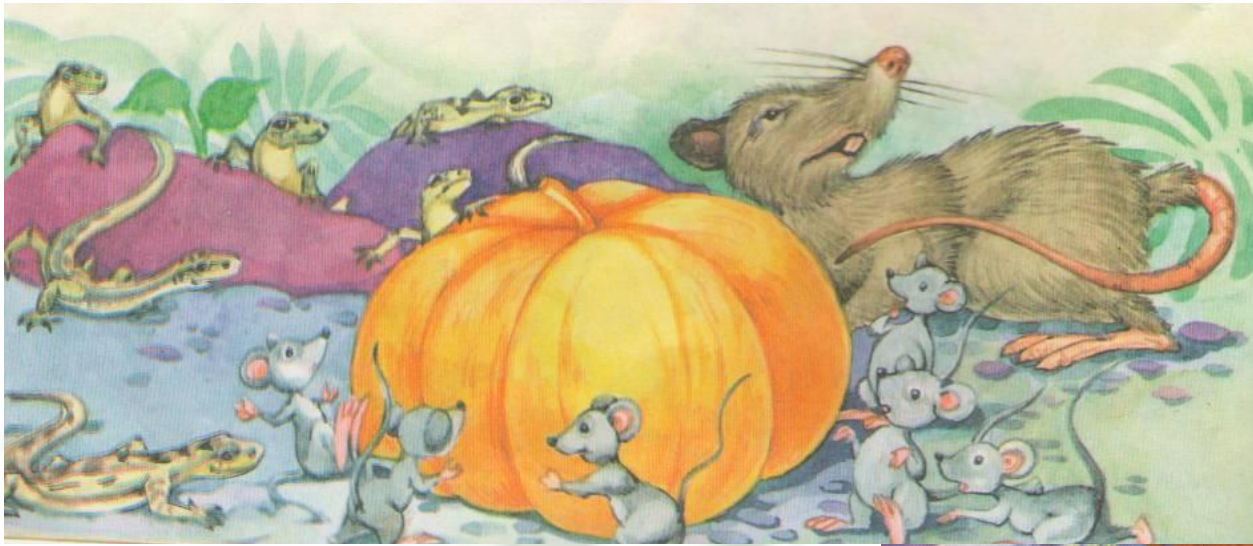


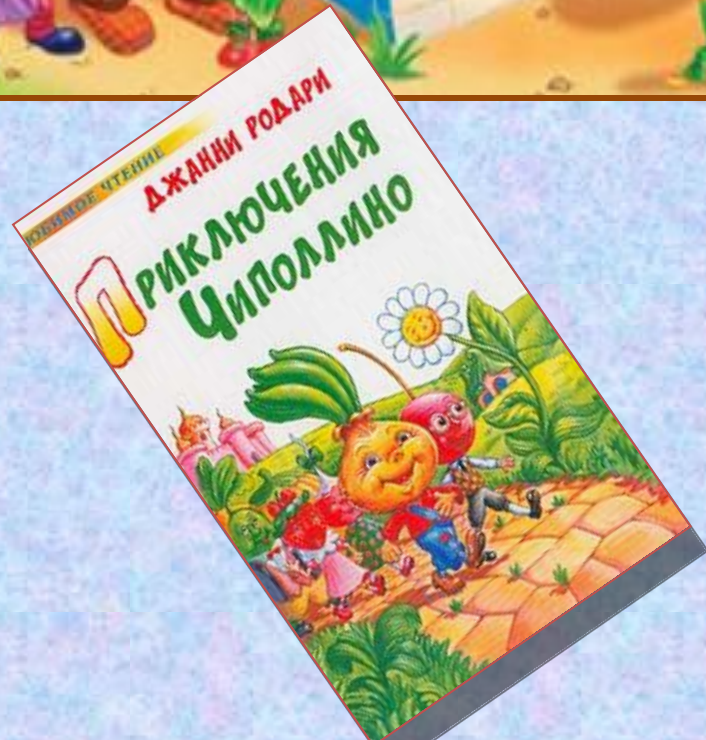
ИСКУССТВЕННЫЕ И НАТУРАЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ











**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**