

Здоровейск

Вопросы:
Почему нужно есть много
овощей и фруктов?
Почему нужно чистить зубы и
мыть руки?

Подготовила:

Ярошенко Антонина Михайловна,
учитель начальных классов

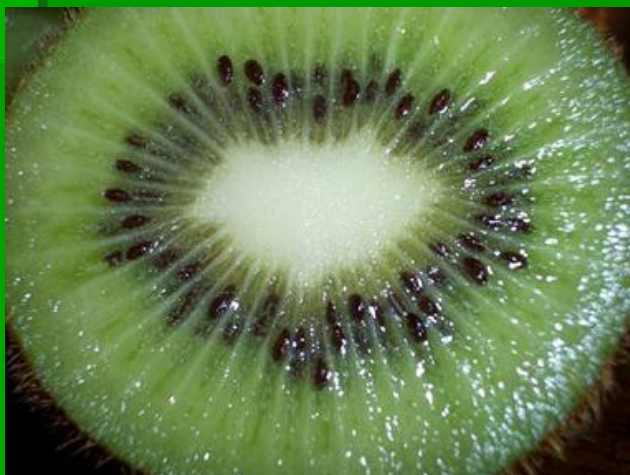
Средней общеобразовательной школы №4
г.о. Тольятти



Овощная



Фруктовая



Витамин А



- Хорошо расти;
- Хорошо видеть;
- Иметь крепкие зубы;



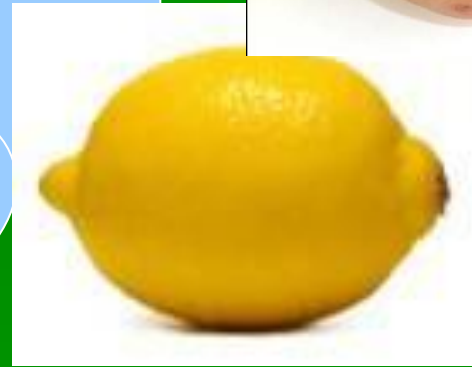
Витамин В

Быть сильным;
Иметь хороший
аппетит;
Не огорчаться и не
плакать по пустякам;



Витамин С

- ✉ Быть здоровым;
- ✉ Реже простужаться;
- ✉ Быть сильным;
- ✉ Иметь хороший аппетит;



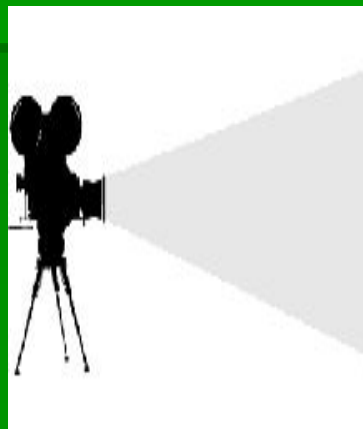
Чистюлькино

Костяная спинка,
Жёсткая щетинка,
С мятной пастой
дружит,
Нам усердно служит.



Гладко, душисто,
моет чисто.

Нужно, чтобы у
каждого было...



Я не сахар, не мука,
Но похож на них
слегка.

По утрам всегда я
На зубы попадаю.



Памятка

- 1. Главное – не переешьте.
Ешьте в меру.
- 2. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- 3. Перед едой мойте руки с мылом.
- 4. Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
- 5. Во время еды не разговаривайте и не читайте.



Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
Аккуратно одевайся,
В школу смело отправляйся!

