

**Викторин**

**а**  
доктор

**Айболти**

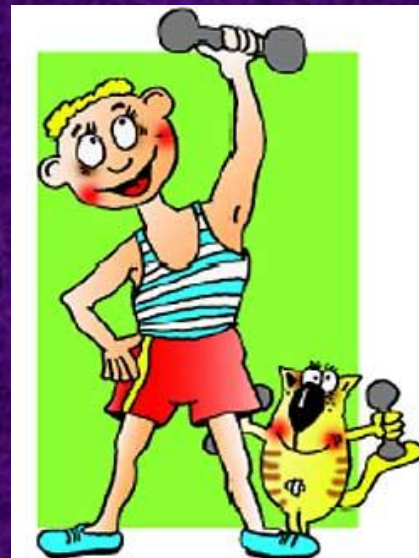
**та**



Наше тело- вот наш дом,  
Должен быть порядок в нём.  
Чтобы тело не болело-  
Мы возьмёмся все за дело.  
Чтоб здоровье сохранять  
Надо очень много знать.  
Сейчас проверим,  
кто всё знает  
И **викторину** разгадает.

# Утром рано просыпайся

и...

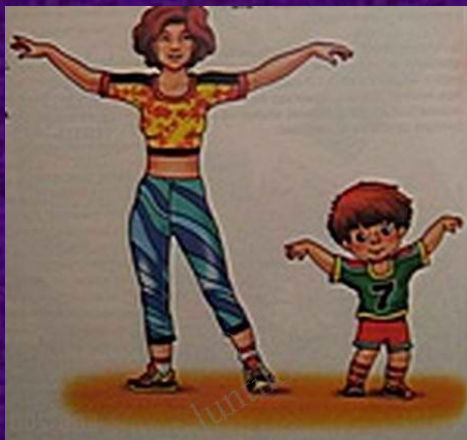


**Чтоб здоровым стать-  
всё это надо  
выполнять!**





# Приучи себя к порядку: утром...



*Загадка*

**Есть перья, но он не птица.  
Его очень-очень простуда  
боится.**





**В народной медицине сок этого овоща используют при заболевании желудка. Сок помогает работать сердцу, лечит ангину. Кашицей тёртого овоща лечат ожоги и глубокие незаживающие раны. Но блюдо под названием «Фри» вредно для здоровья. Назовите этот овощ.**



**В листьях этого овоща много витаминов. Этот овощ можно варить, тушить, жарить. Витамины при любом приготовлении сохраняются. Если разболелась голова, приложите листья этого овоща к вискам и полежите 20-30 мин. Чаще всего боль проходит.**





# Старинный рецепт от

**кашля:**

*Взять 1 столовую ложку мёда или сахара, натереть ... на тёрке и всё перемешать. Через 30 мин появится сок. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке и через 3 дня кашель пройдёт. О каком овоще идёт речь?*





**Во время летней ты натёр ногу.  
Как облегчить боль? Просто  
приложи листик растения. Но какого?**





# Какая ягода заменяет лимон?



Ешьте ягоды, друзья,  
болеть не будете  
никогда!





# Плоды каких кустарников богаты витамином С?





Запомните, дети, ягоду эту  
Красивая с виду она:  
Как бусы сияют и ярко  
сверкает,

**НО ЯДОВИТА ОНА!**

*Волчья – так её называют,  
Плохо тому, кто её не  
узнает!*

**Внимательно на ягоды смотри-  
Коль не знаешь- не бери!**



# Кора какого дерева помогает лечить десны и укреплять зубы?



*Дуб черешчатый*



У этого дерева полезно всё: и  
листья,

и. Назовите это





# Чтобы глаза не уставали и зрение нас не подводило, нужно



Как называют человека, который  
закаляется и зимой купается в  
проруби?





Есть такой спортивный лозунг:  
«Солнце, воздух и ..., наши лучшие  
друзья!»

Назовите третий компонент



## Загадка:

Он летает белой стаей и сверкает на лету.

Он звездой прохладной тает на ладони и во рту.

Он на солнышке- румяный, под луной- он голубой.

Он за ворот и в карманы залетает нам с тобой.

Он и белый, и лохматый, и пушистый, как медведь.

Раскидай его лопатой,

***только есть его не смей.***







Чтоб здоровье  
сохранить,  
Организм свой  
укрепить,  
Знает вся моя семья  
Дедушка брата знает  
Нужно всем подольше  
спать.

Ну а утром не лениться—  
На зарядку становиться!  
Чистить зубы,

умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе  
у здоровья есть враги,  
ханора.  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый  
день.

Чтобы ни один  
микроб  
Не попал случайно в  
рот,  
Руки мыть перед  
едой

Кушать овощи и  
фрукты,  
Рыбу,  
молокопродукты—  
Вот полезная еда,  
НВ страшно емь котла!  
Свежим воздухом  
дыши.  
Только помни при  
уходе:  
Будевайтсужоловодесь:  
Разболеться  
получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам  
всегда!  
Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны  
секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!