

vneuroka.ru

Устный журнал «Расти здоровым»



**Быть здоровым –
здорово!**

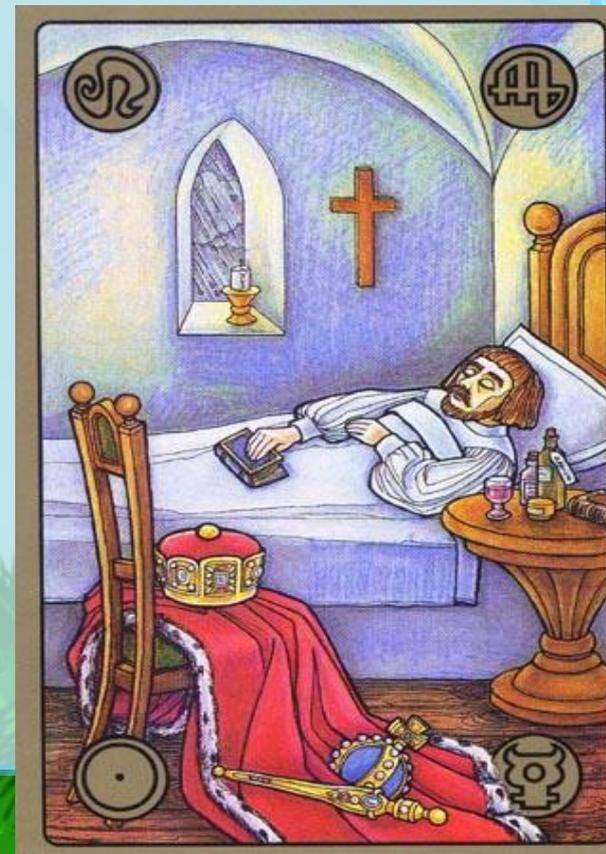
vneuroka.ru



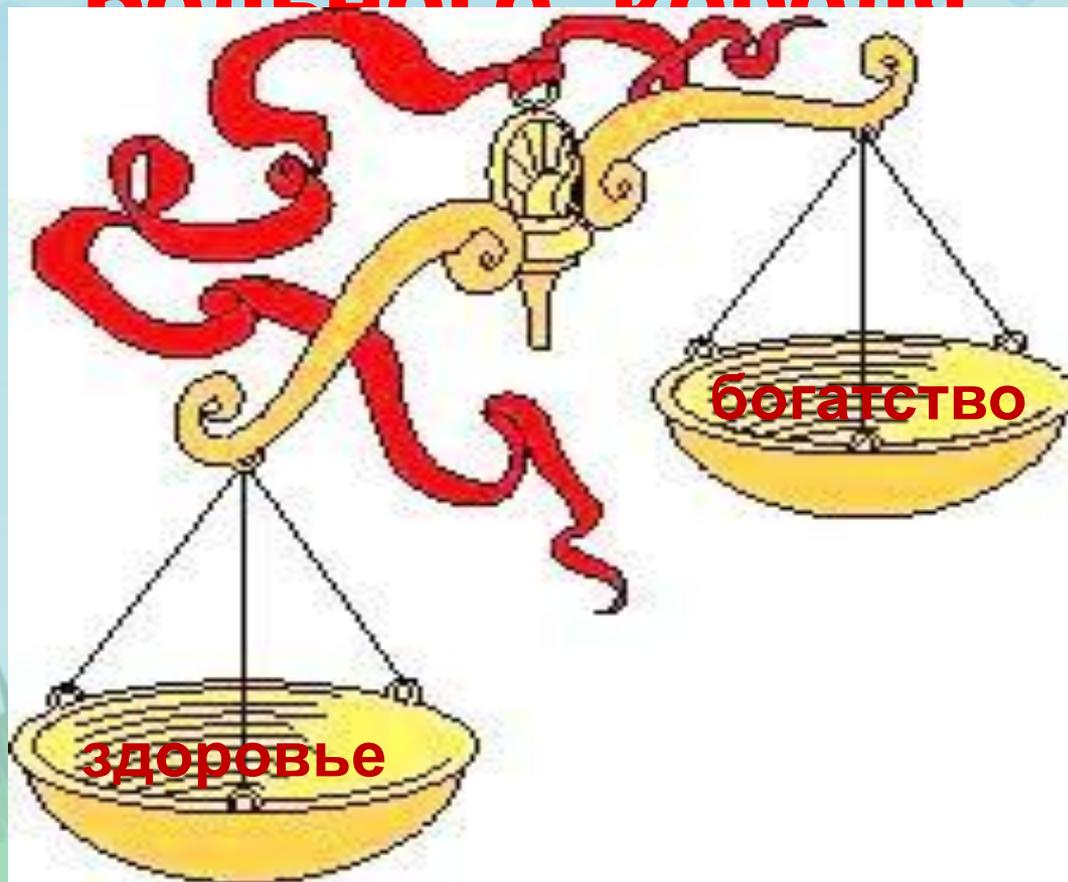
Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?

ольного короля частливеев й нищий с

орovy зд



• **Здоровый нищий счастливее
богатого короля**





1. Курение

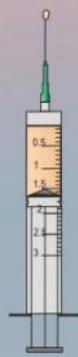
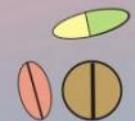
Искоренение
Вредных
привычек



Рациональное
Питание

Здоровый Образ Жизни.

2. Алкоголь



3. Наркотики

Правильный
Режим труда и отдыха



Закаливание и
занятия спортом



Еда – наш друг, еда – наш враг!



Выберите полезные продукты.

- Рыба
- Кефир
- Чипсы
- Жвачка
- Лук
- Пепси
- Подсолнечное масло
- Жирное мясо
- Геркулес
- Морковь
- Шоколадные конфеты
- Фрукты
- Торт

Полезные продукты.



- Рыба
- Подсолнечное
масло
- Кефир
- Геркулес
- Морковь

Что мы пьём?



Газировка. Польза или вред?

Заменитель сахара

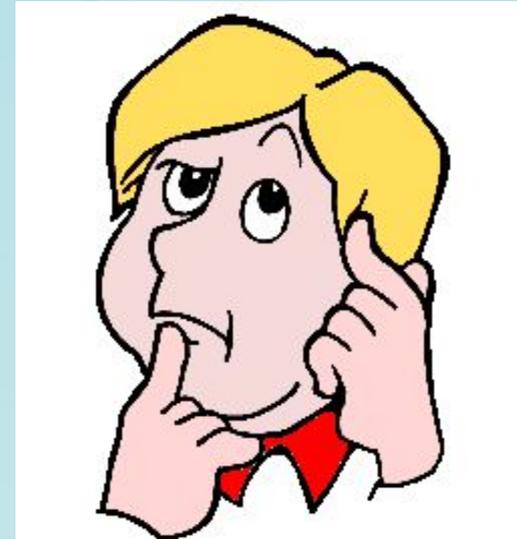
Кислота

Углекислый газ



Какой из прохладительных напитков хуже всего утоляет жажду в жару?

1. газированная вода
2. минеральная вода
3. вода



На какое время можно утолить жажду газированной водой?

1. на 4 часа
2. на 12 часов
3. на 30 минут



Какое максимальное количество сахара может содержаться в одном стакане газированной воды?

1. 3 ложки

2. 5 ложек

3. 1 ложка



Углекислый газ может вызвать:

1. вздутие живота
2. сонливость
3. веселье



Полезные советы.

- Пейте её охлаждённой. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка.
- Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
- Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
- Не



Движение – это жизнь!



Вредные привычки.



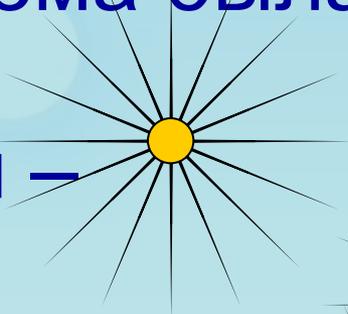
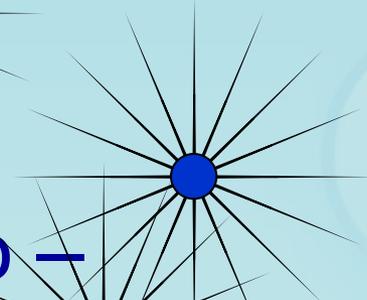
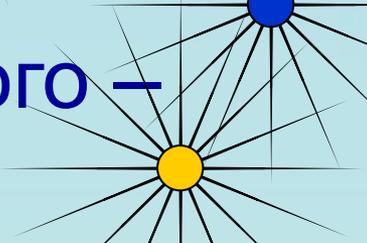
О вреде курения.



Мой выбор – НЕ КУРИТЬ!



Оцените свою работу:

- Для меня тема была важной и интересной – 
- Узнал много нового – 




Быть
здоровым
это
стиль жизни!

Всех благодарю за работу и желаю вам:

- никогда не болеть;
- правильно питаться;
- быть бодрыми;
- вершить добры дела.

