

vneuroka.ru

# Устный журнал «Расти здоровым»



**Быть здоровым –  
здорово!**

vneuroka.ru

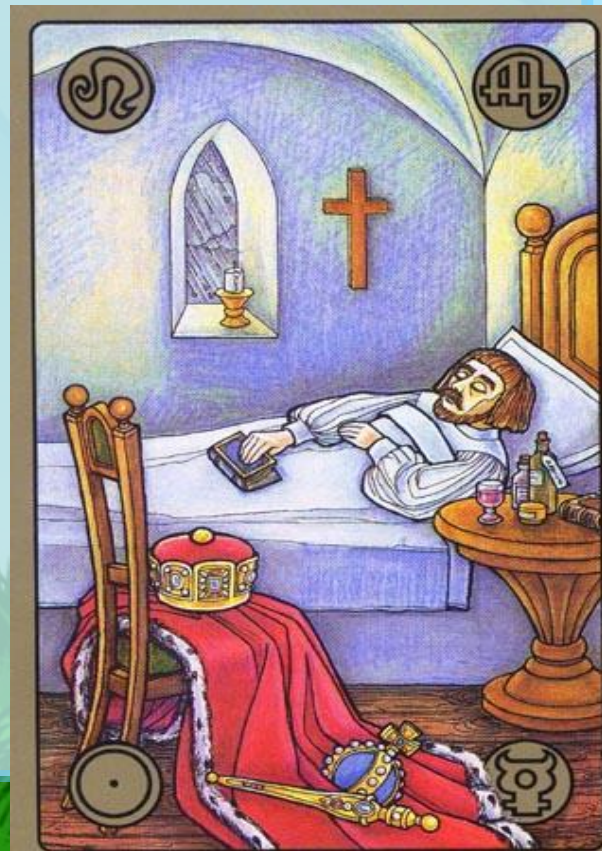


**Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?**

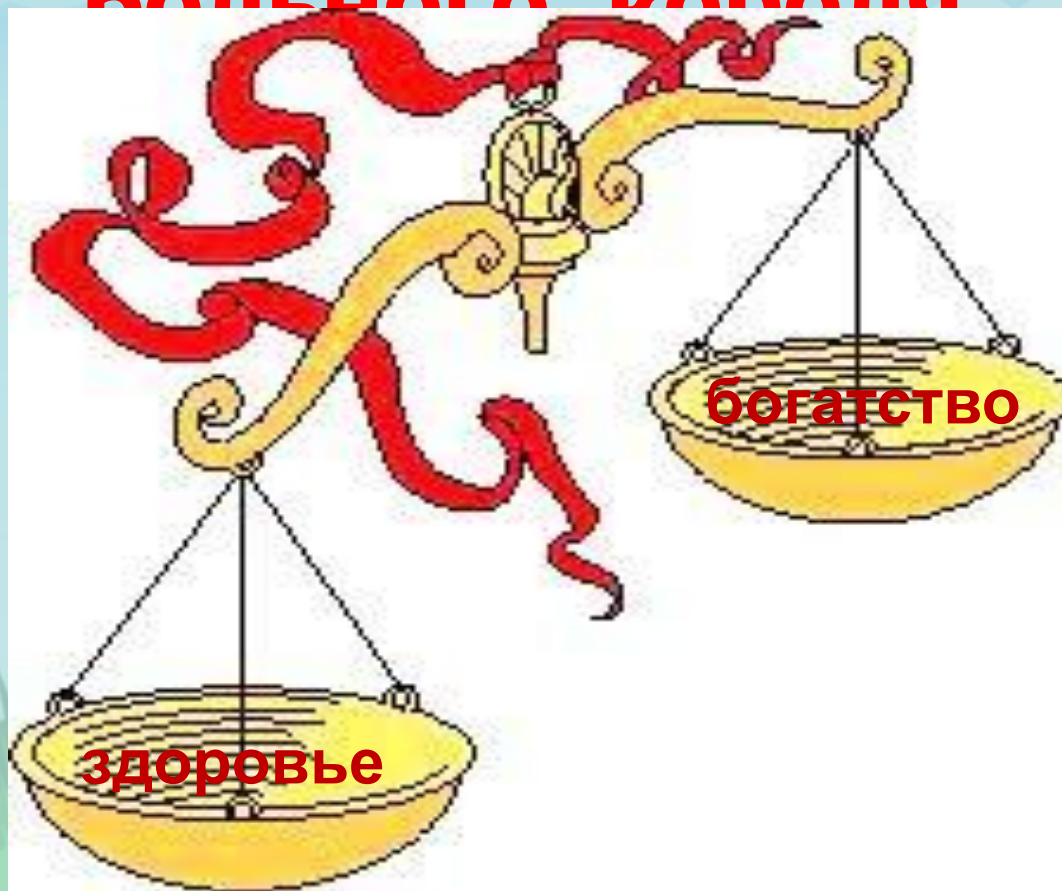


# ольного короля частливеев йнищийс

## оровы зд



• **Здоровый нищий счастливее  
богатого короля**







# 1. Курение

Искоренение  
Вредных  
привычек

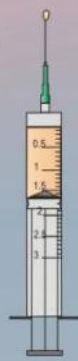
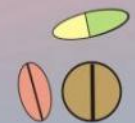


Рациональное  
Питание

# Здоровый Образ Жизни.



# 2. Алкоголь



# 3. Наркотики

Закаливание и  
занятия спортом



Правильный  
Режим труда и отдыха



**Еда – наш друг, еда – наш враг!**



## Выберите полезные продукты.

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



# Полезные продукты.



- Рыба
- Подсолнечное  
масло
- Кефир
- Геркулес
- Морковь



# Что мы пьём?



# Газировка. Польза или вред?

Заменитель сахара

Кислота

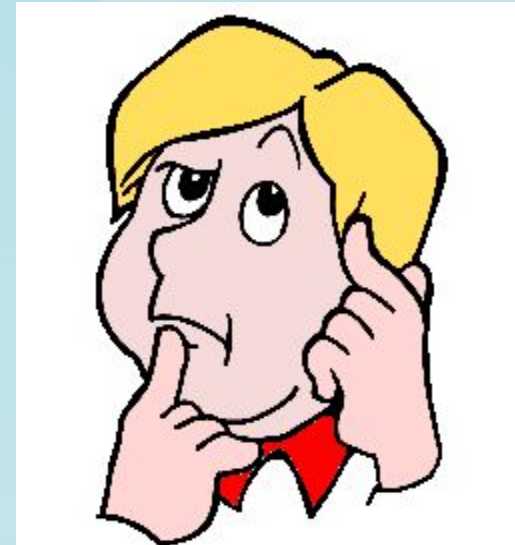
Углекислый газ





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.

