

Быть здоровым – быть активным!

Отгадай кроссворд

						з	у	б	ы		
			в	о	з	д	у	х			
				п	р	о	д	у	к	т	ы
					г	р	и	п	п		
				п	р	о	с	т	у	д	а
з	а	к	а	л	и	в	а	н	и	е	
			б	о	л	ь	н	и	ц	а	
					р	е	ж	и	м		

Правила работы

Работать активно!

**Вежливо и доброжелательно
общаться с товарищами!**

**Радоваться не только за свои
успехи, но и за успехи
партнёров.**

**Вести диалог тихими
голосами.**

Наши помощники в сохранении здоровья

- Физические упражнения

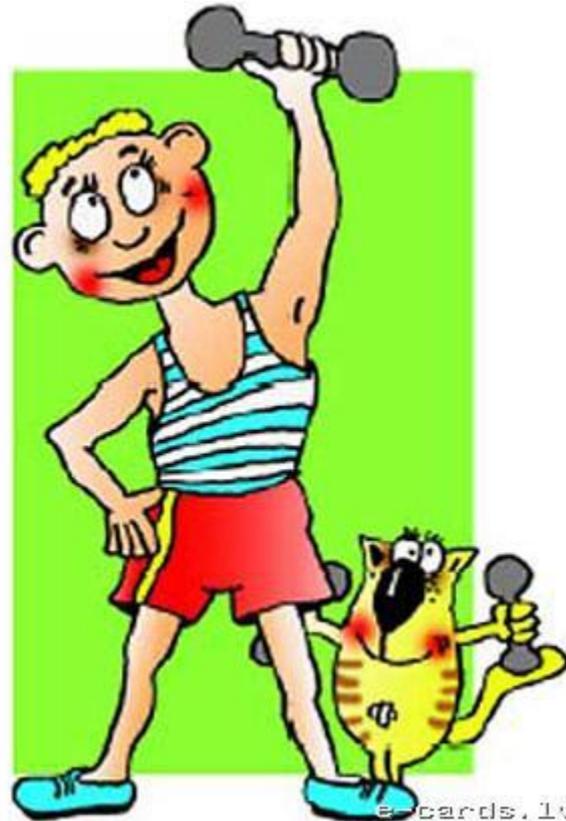
Правильное питание

Личная гигиена

Положительные эмоции

Режим дня

Физические упражнения



Правильное питание



Овощное блюдо для обеда

Салат «Витаминный»

Нам понадобится:
капуста, морковь,
свёкла, яблоки, изюм,
зелёный лук, лимон,
соль, майонез.

Способ приготовления:

Капусту нашинковать,
перетереть с солью.
Добавить морковь,
свёклу, яблоки,
натёртые на тёрке, и
изюм. Заправить
майонезом, украсить
лимоном и зелёным
луком.



Личная гигиена

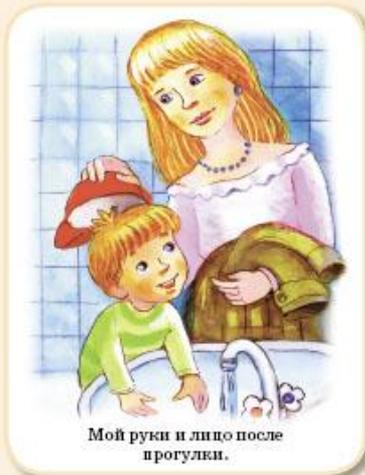


Предметы личной гигиены

ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



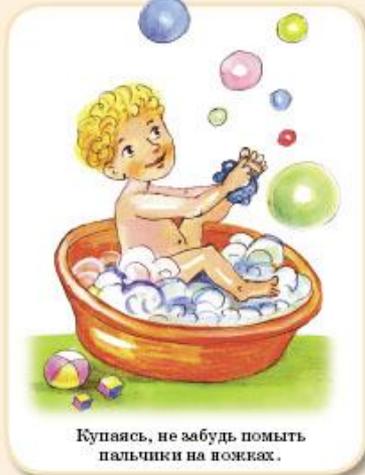
Утром умойся
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после
прогулки.



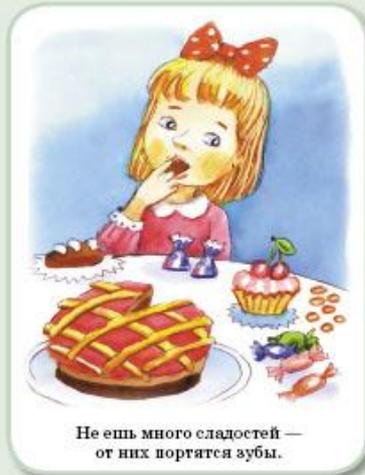
Моясь в душе, потри тело
мочалкой.



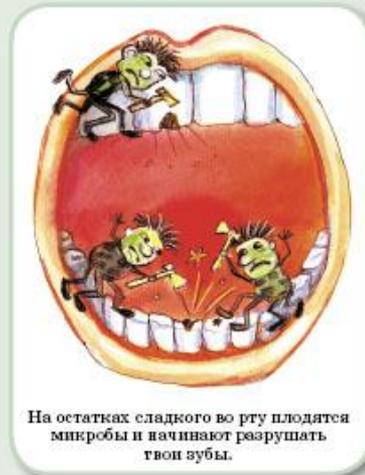
Купаясь, не забудь помыть
пальчики на ножках.

3

ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся
микробы и начинают разрушать
гной зубы.



Бороться с микробами
тебе помогут воины-защитники —
зубная щетка и паста.

10



Обязательно чисти зубы
утром и вечером, чтобы устранить
остатки пищи во рту.

Мойдодыр



Положительные эмоции



Режим дня



Подъём
7.00

Зарядка
7.10



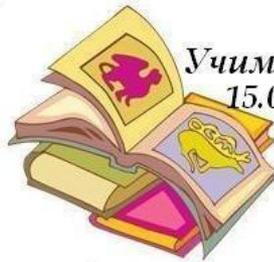
Умывание
7.25



Завтрак
8.00



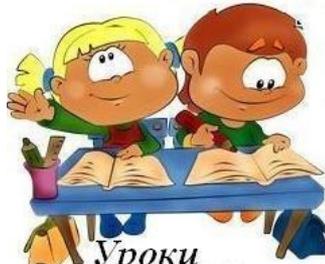
Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00



Дорога в Школу
8.30



Уроки
9.00-12.40



Домой
12.50



Обед 13-00

19-30
Отдых
Ужин 19-00



Сон
10.30

Наши помощники в сохранении здоровья

- Физические упражнения

Правильное питание

Личная гигиена

Положительные эмоции

Режим дня

Спасибо за занятие!

Будьте здоровы!