

**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.



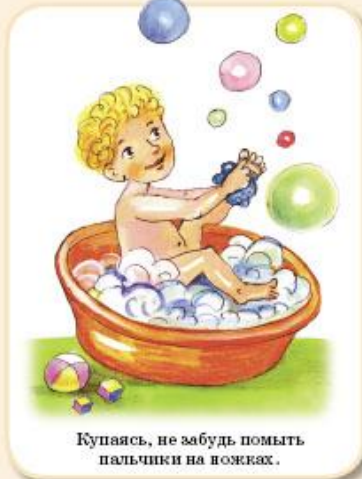
# Личная гигиена



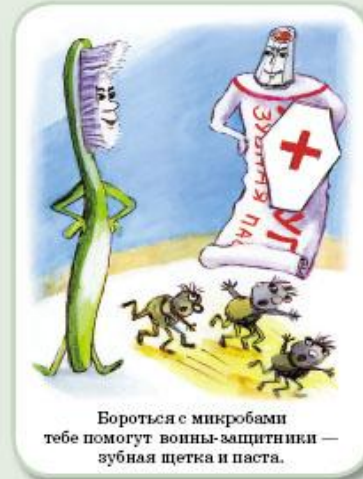
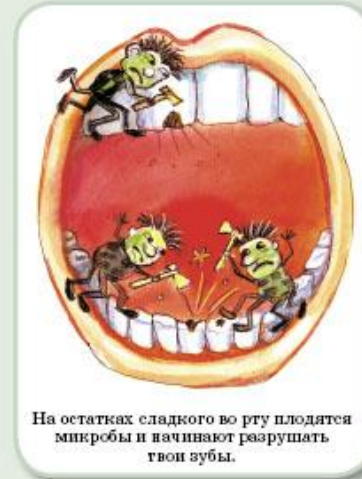
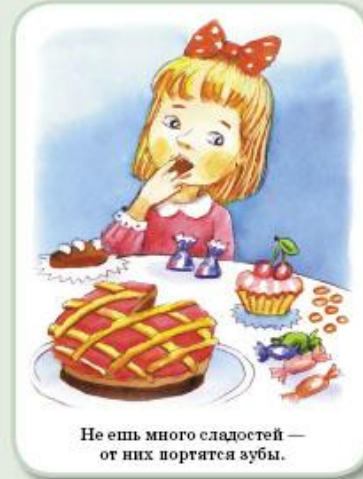


# Предметы личной гигиены

## ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



## ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



# Мойдодыр



# Положительные эмоции





# Режим дня



Подъём  
7.00



Зарядка  
7.10

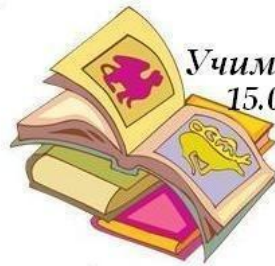


Умывание  
7.25

Завтрак  
8.00



Отдых  
14.00-  
-15.00



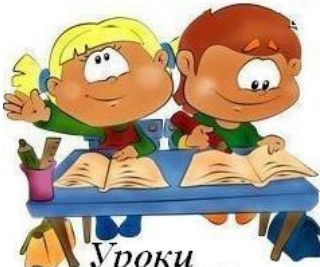
Учим уроки  
15.00-17.00



Обед 13-00



Дорога в Школу  
8.30



Уроки  
9.00-12.40



Домой  
12.50



Ужин 19-00  
Отдых 19-30



Сон  
10.30

# Наши помощники в сохранении здоровья

- Физические упражнения

Правильное питание

Личная гигиена

Положительные эмоции

Режим дня

Спасибо за занятие!

**Будьте здоровы!**