

Умей
предупреждать
болезни



Отгадайте загадки

❖ По небу ходит
Маляр без кистей.
Краской коричневой красит людей.



❖ В морях и реках обитает,
Но часто по небу гуляет.
А как наскучит ей летать
На землю падает опять.



❖ Через нос проходит в грудь
И обратно держит путь.
Он невидимый, и всё же
Без него мы жить не можем.



закаливание

A diagram illustrating the components of hardening. At the top, a yellow rounded rectangle contains the word "закаливание" (hardening) in purple. Three yellow arrows point downwards from this box to three other yellow rounded rectangles. The left one contains "солнце" (sun), the right one contains "вода" (water), and the bottom one contains "воздух" (air). The background is a blue-tinted image of a water droplet hitting a surface, creating ripples.

солнце

вода

воздух

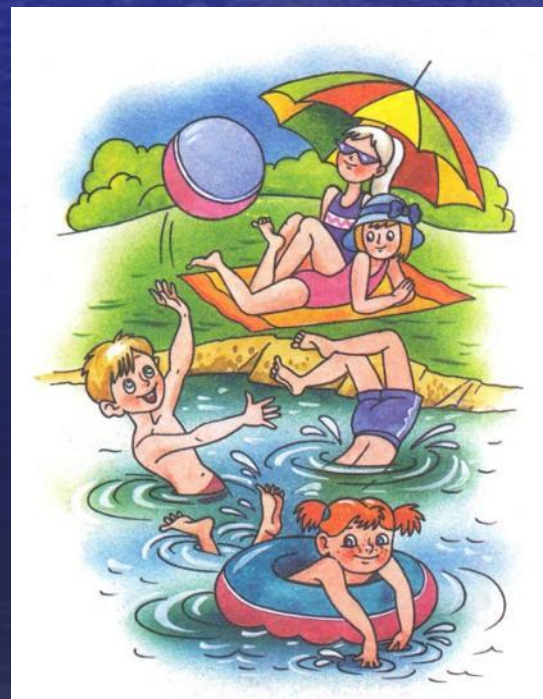
Правила закаливания

- **Делай ...**
- **Спи ...**
- **Играй ...**
- **Занимайся ...**
- **Катайся ...**
- **Чаще гуляй**



Правила закаливания

- Обливайся ...
- Растирайся ...
- Летом купайся ...
- Находишься в воде ...



Правила закаливания



● **Находись на солнце в**

...

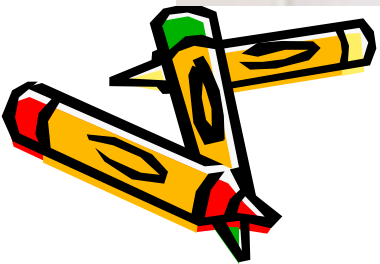
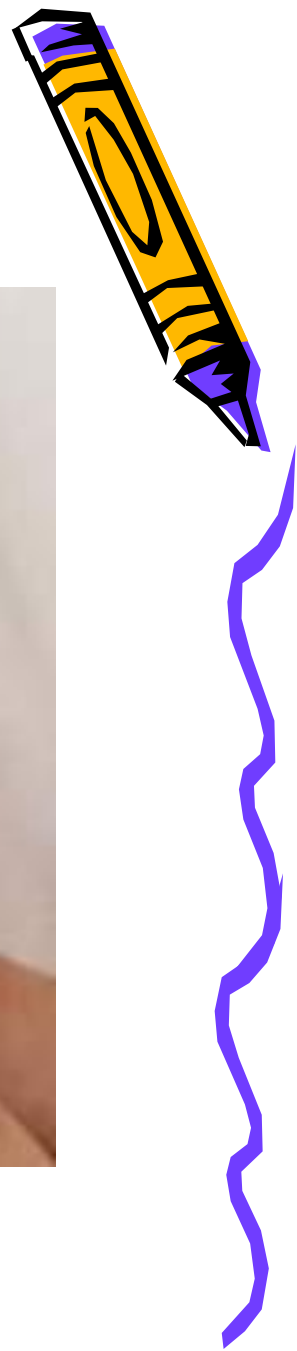
● **Загорай не больше ...**

● **Увеличивай время загорания ...**

● **Постарайся за**



Какие бывают болезни?



Инфекционные болезни

Грипп, ангина, корь

- Возбудители передаются от больного человека здоровому с капельками слюны, когда больной говорит, чихает, кашляет.

Кишечные заболевания

- Возбудитель кишечных заболеваний проникают в организм человека через рот с пищей, водой, с грязных рук. Некоторые болезни передаются через вещи больного.



Выбери правильные советы

Режим дня:



- Утром делай зарядку.
- Вовремя ложиться спать.
- Полдня играть в компьютер.
- Кушать в одно и то же время.
- Кушать 3-5 раз в сутки.
- Завтрак можно пропустить.
- Кушать 3 раза в сутки.
- Чередовать умственный труд и физический.
- Долго сидеть перед телевизором.
- Делать уроки поздно вечером.
- Сразу после обеда бежать на футбол.
- После занятий обязательно отдыхать.
- Ежедневно гулять на свежем воздухе.
- Обязательно умываться и чистить зубы 2 раза в день.

Береги своё здоровье!

