

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 is a yellow rounded rectangle containing the word 'закаливание' in purple. Three yellow arrows point downwards from this box to three other yellow rounded rectangles: 'солнце' on the left, 'вода' on the right, and 'воздух' at the bottom center. The background features a blue water splash with a central water droplet.

солнце

вода

воздух

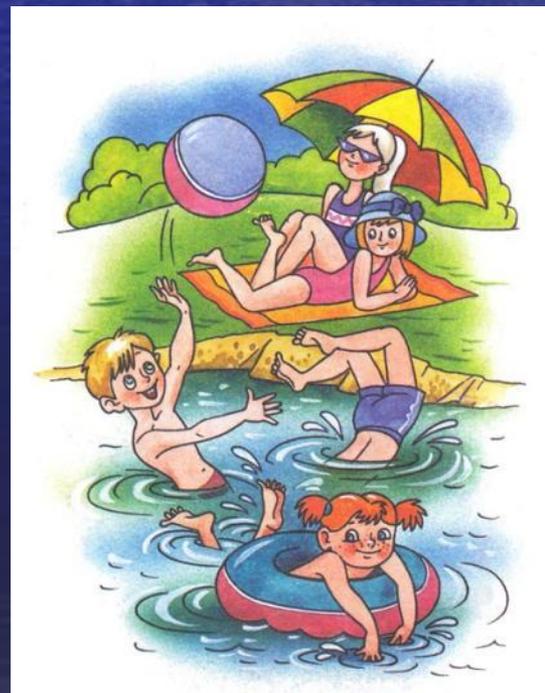
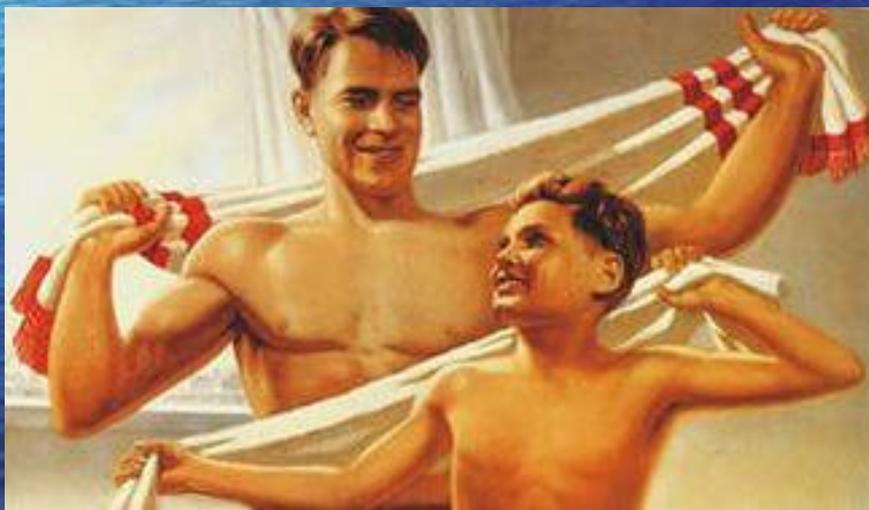
Правила закаливания

- **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 ...

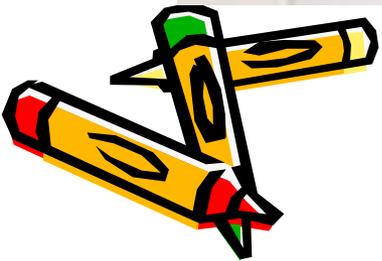
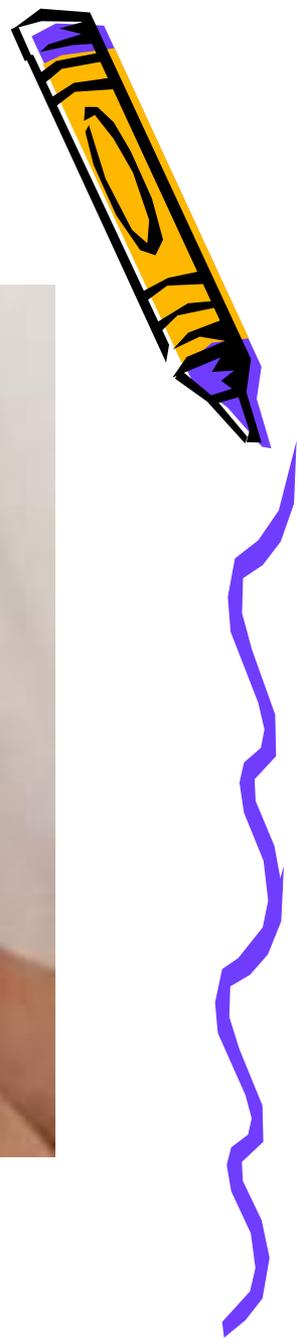
● Постепенно за...



bezopasnosti-detej.ru



Какие бывают болезни?



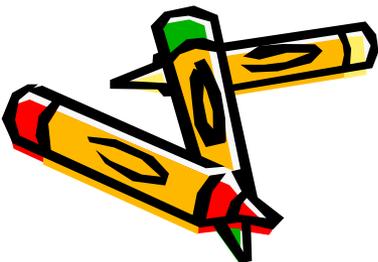
Инфекционные болезни

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!

