

***ХОЧУ БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ!***



Чтобы быть здоровым, красивым и сильным нужно:



Вопросы



Как надо начинать закаливание водой?



В каких случаях солнце – друг, а в каких – враг?



Почему лучше есть в одно и то же время?



Что может стать вредным для здоровья?



Какие продукты полезны?



Как правильно есть?



Почему лучше есть в одно и то же время?



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

- ❑ Перед едой вымой руки с мылом!
- ❑ Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
- ❑ Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай с закрытым ртом!
- ❑ Во время еды не разговаривай и не читай!
- ❑ Не переедай! Ешь в меру!



Составь пословицу из слов:

*в – враг себе
еде кто не тот
умерен*

*Кто не умерен в еде –
тот враг себе*

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ







Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу лежа на кровати. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Мама говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед.

Меню:

Торт с лимонадом, чипсы, варенье, Пепси кола и Чупа - Чупс.

Это моя любимая еда, наверное я скоро поправлюсь и буду здоров!

Ваня Сидоров

Блюда полезные для завтрака

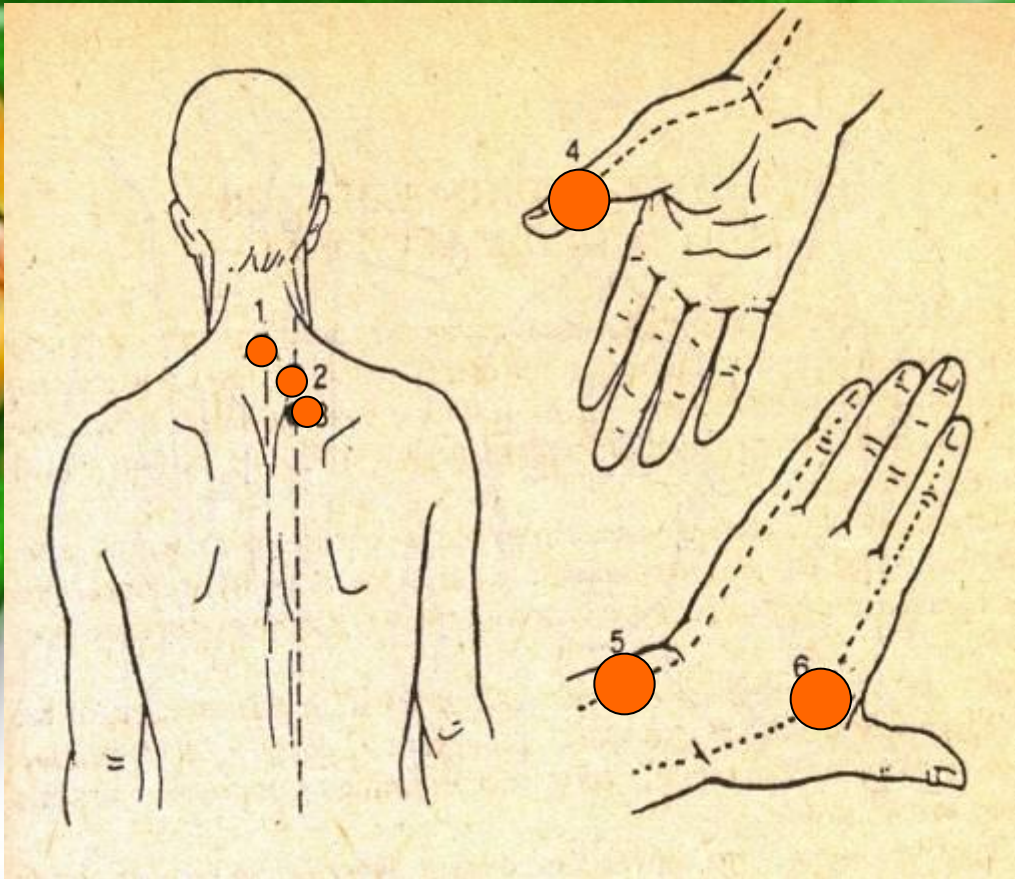


Блюда полезные для обеда

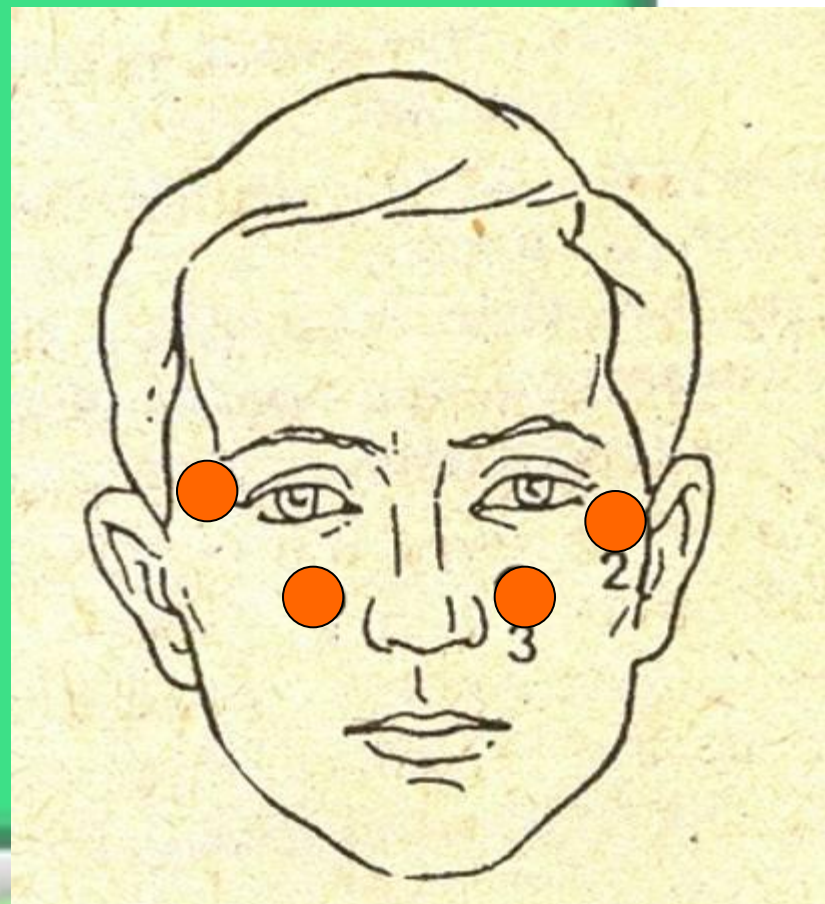


Блюда полезные для ужина

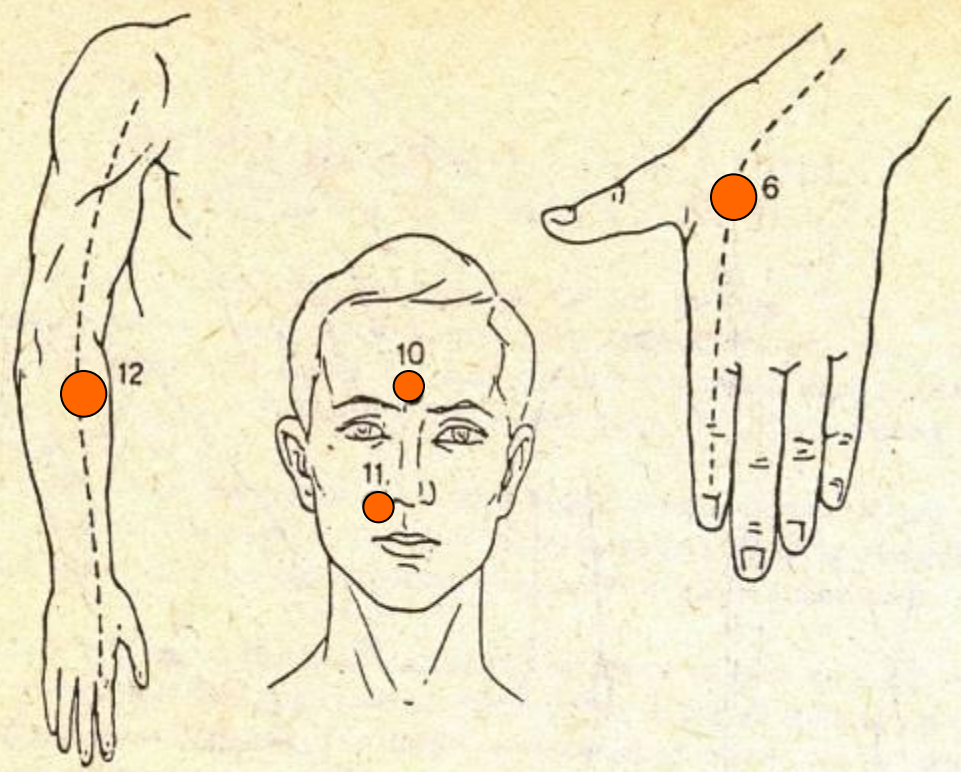




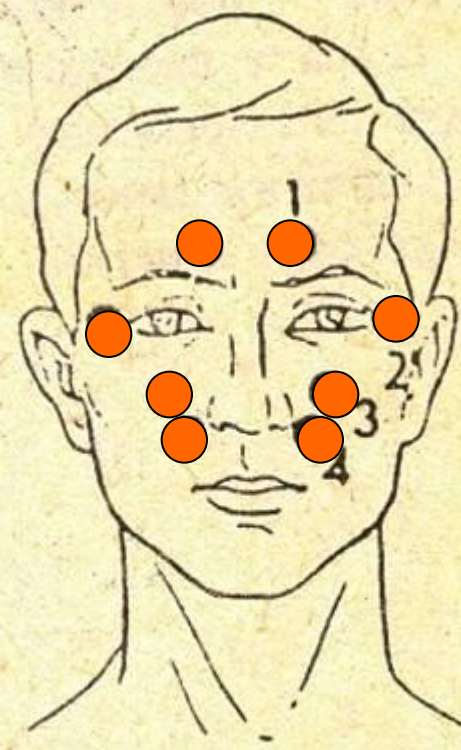
при



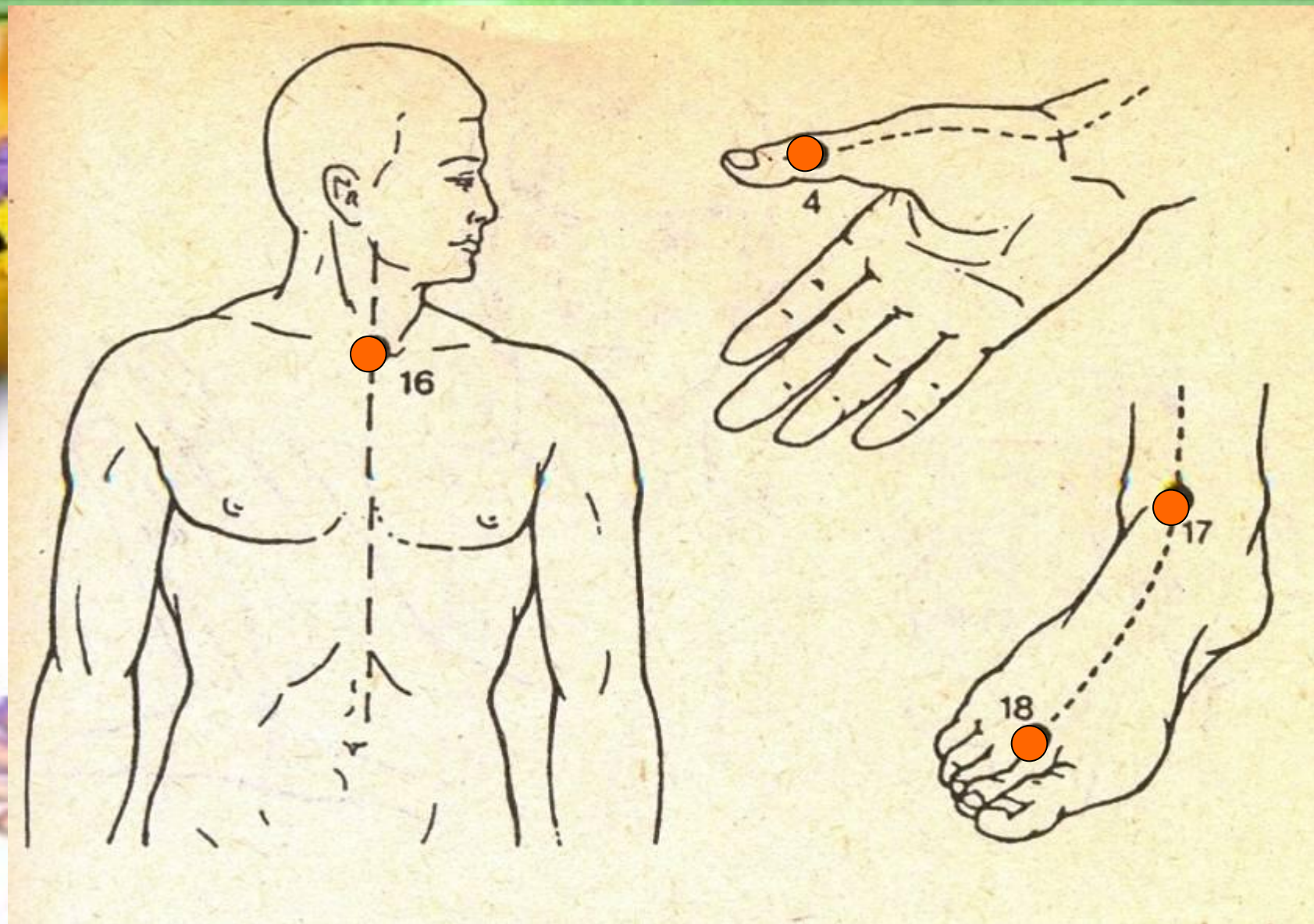
гриппе



НАСМОРК

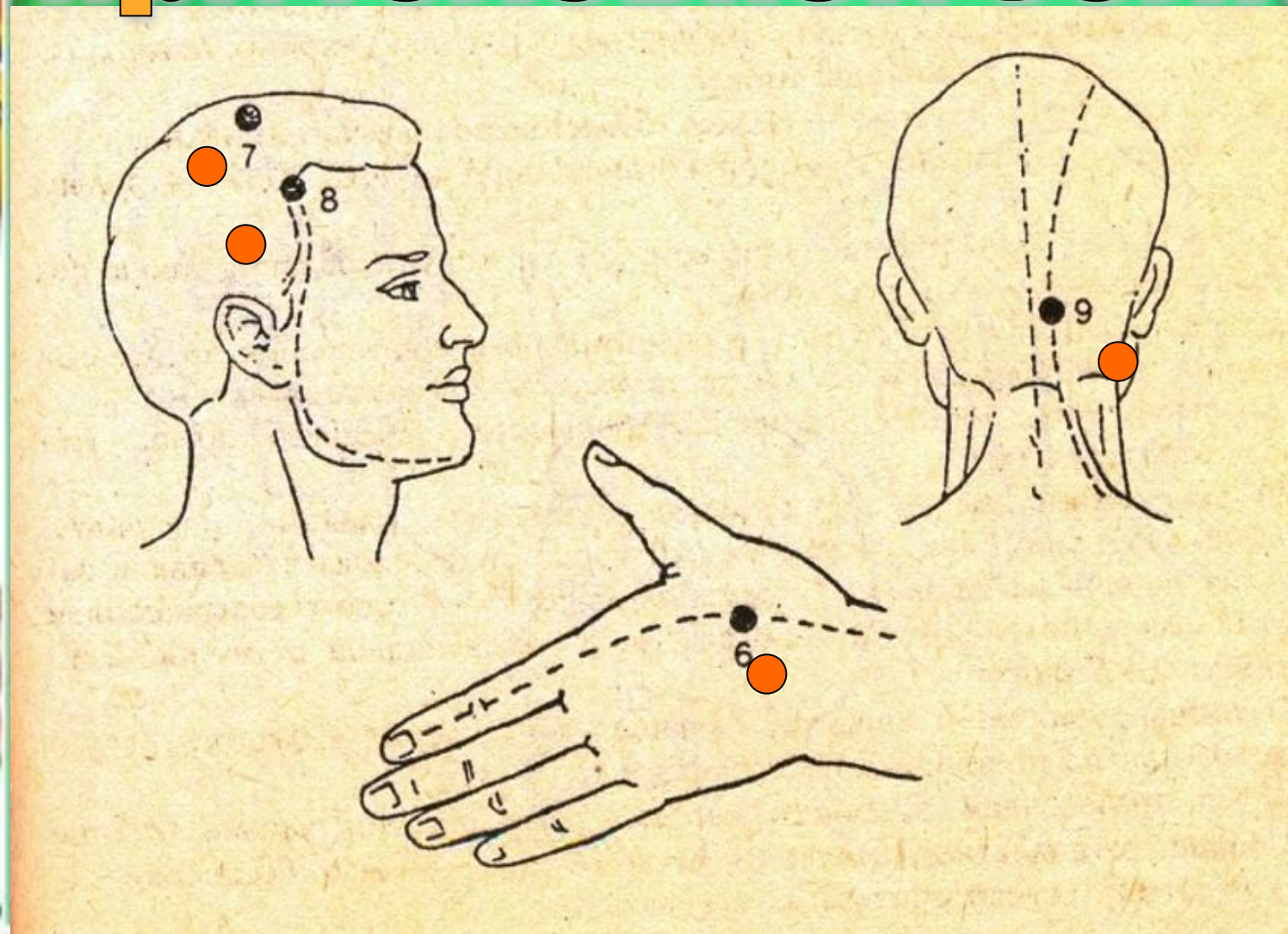


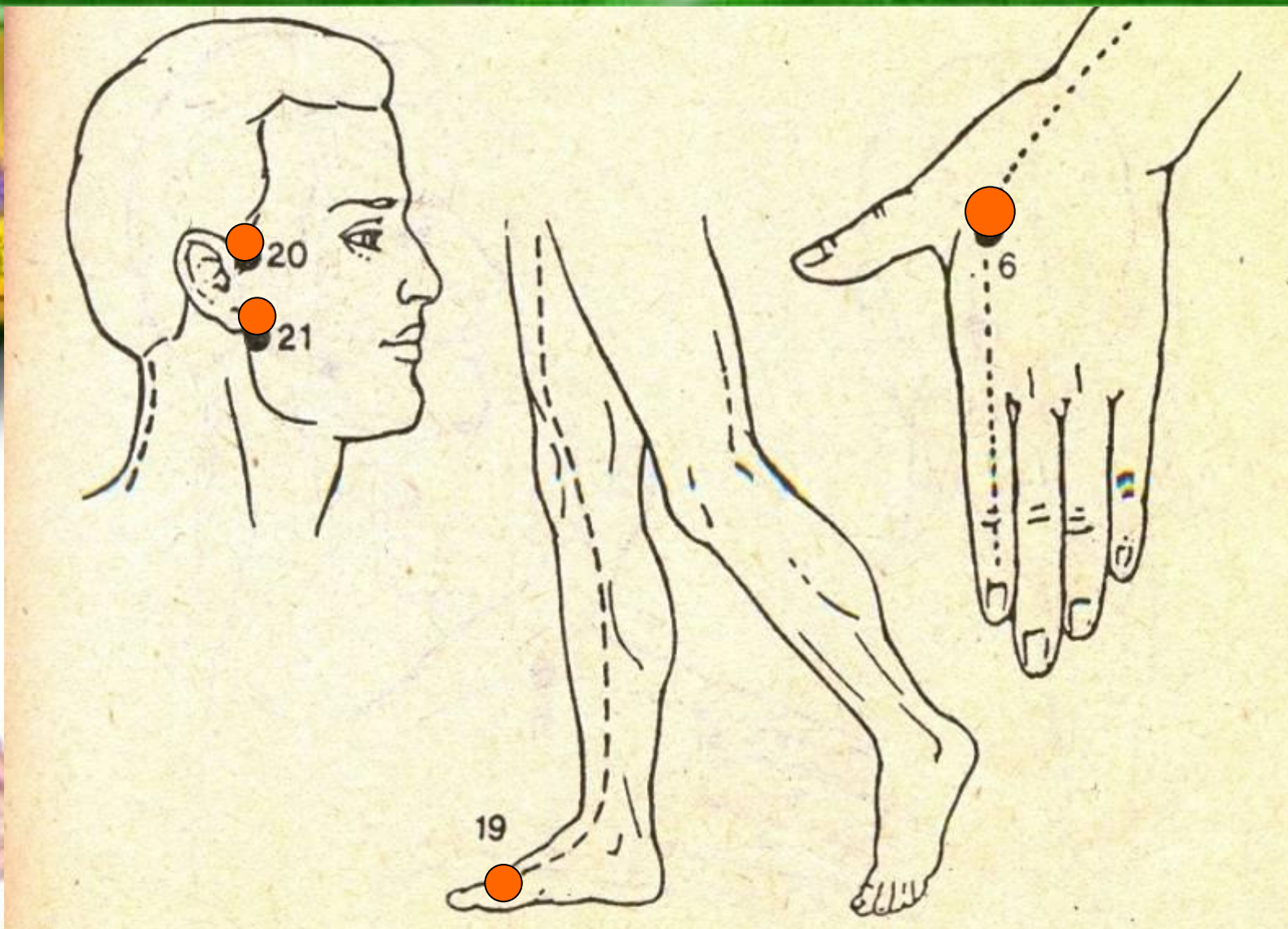
РИНИТ



при ангине

при головной боли





при боли в области уха



Советы доктора

1. Соблюдай гигиену рук и тела.
2. Делай утреннюю зарядку.
3. Не забывай про закаливание.
4. Воздерживайся от жирной пищи.
5. Остерегайся очень острого и соленого.
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
7. Овощи и фрукты – полезные продукты.
8. Соблюдай режим правильного питания и активного отдыха.
9. Не забывай чистить зубы утром и вечером перед сном.
10. Научись лечить себя сам: делай точечный массаж.

Но чтоб ни случилось, всегда
человек

*Здоровья желает другому
навек!*
Спасибо за внимание!

Мы «Здравствуйте!» всем
говорим.

Мы умеем думать, умеем
рассуждать.

Что полезно для здоровья
то и будем выбирать!