

«Планета здоровья»

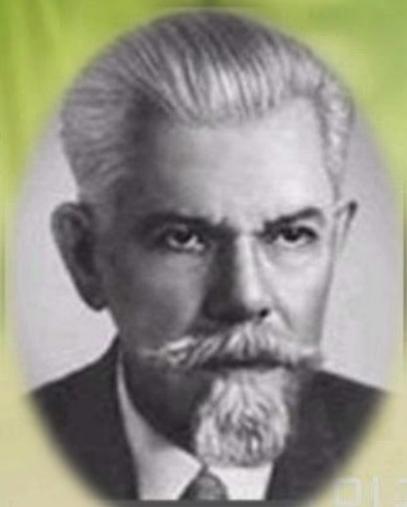




Главное в жизни это здоровье.
С детства попробуйте это понять.
Главная ценность это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.
Наши болезни расскажут потом,
Как мы живём и что мы жуём.
Спортом тело своё укрепляйте.
Пищу полезную употребляйте,
Каждый день – всегда, везде,
На занятиях, в игре.
Смело, чётко говорим,
И тихонечко сидим.

На земле он всех умней,
Потому и всех сильней.





ЧЕЛОВЕК – это живое существо,
обладающее даром мышления и речи,
способностью создавать орудия и
пользоваться ими в процессе труда.



**«Планета
здоровья».**





«Каждый – кузнец собственного здоровья».

Неправильное питание приводит ко многим заболеваниям



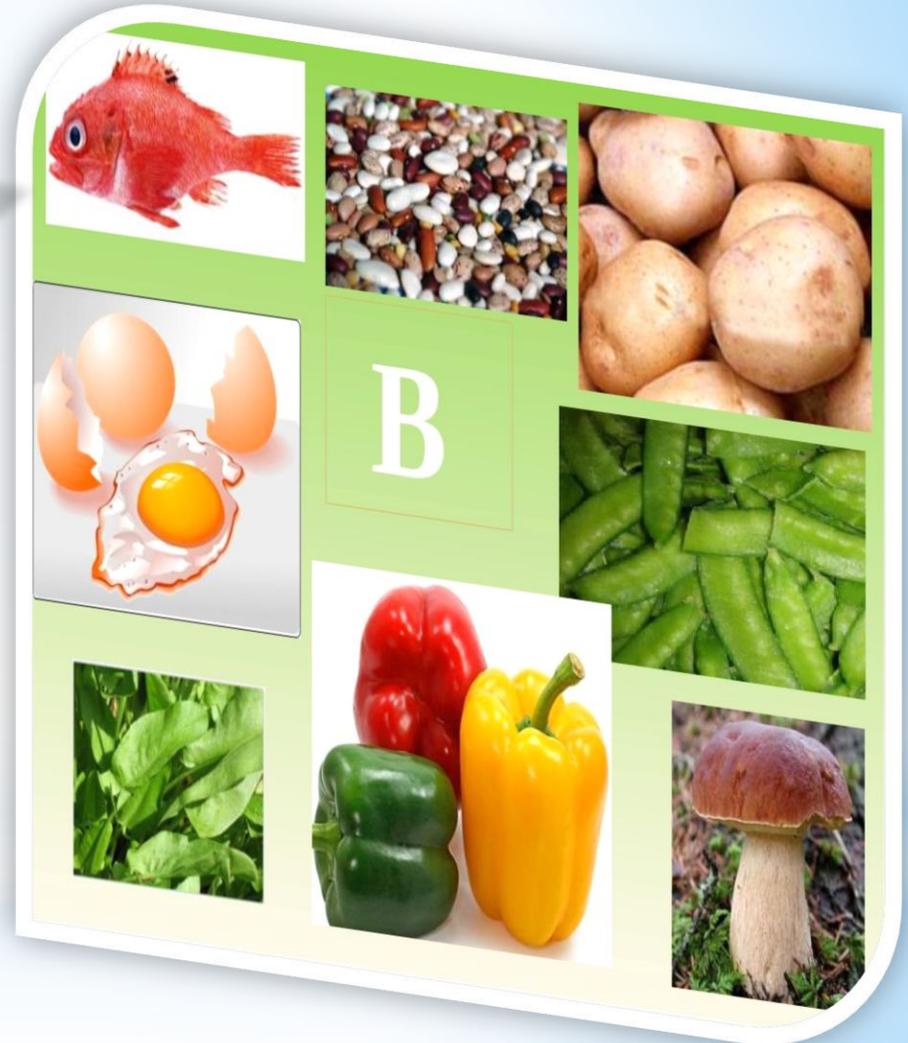


- 1. Ты купил яблоки и собрался их есть, не вымыв.**
- 2. После игры в бадминтон, ты выпил сок.**
- 3. Ты отправился в путешествие, не позавтракав.**
- 4. Ты купил абрикосы, вымыл их, а потом съел.**
- 5. Ты вырастил зелёный лук и придумал овощной витаминный салат.**
- 6. После игры в футбол ты выпил холодную воду.**
- 7. Вместо обеда съел бутерброд и запил газированной водой.**
- 8. После обеда ты отдохнул в парке на скамейке, читая книгу.**
- 9. На обед ты выбрал овощной салат, борщ, рыбу с гарниром, компот.**
- 10. На ужин ты решил съесть несколько бутербродов и булочку.**



Витамины





Витамин С





Из него так много
разных
Вкусных делают вещей!
И всегда, с пелёнок,
сразу
Всех их кормят
малышей.
Нам даёт его корова,
И, конечно, ты легко
Угадаешь это слово:
Это слово ...

Он жёлтым и
солёным вышел,
Его ужасно любят
мыши,
И в нём бывает
много дыр.
Кто он? Конечно,
это

Золотые правила питания:



1. Главное – не переедайте.

Ешьте в меру.

2. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

3. Перед едой мойте руки с мылом.

4. Фрукты и овощи надо хорошо мыть.

5. Во время еды не разговаривайте и не читайте.



