



**7 апреля -
Всемирный
день
здоровья**

Здоровье – бесценный дар природы.
Оно обеспечивает нам возможность вести полноценную жизнь во всех её проявлениях.
Разрушить своё здоровье легко, купить не возможно ни за какие деньги.

Пословицы:

Здоровье дороже денег!

Здоров будешь, всего добудешь!

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

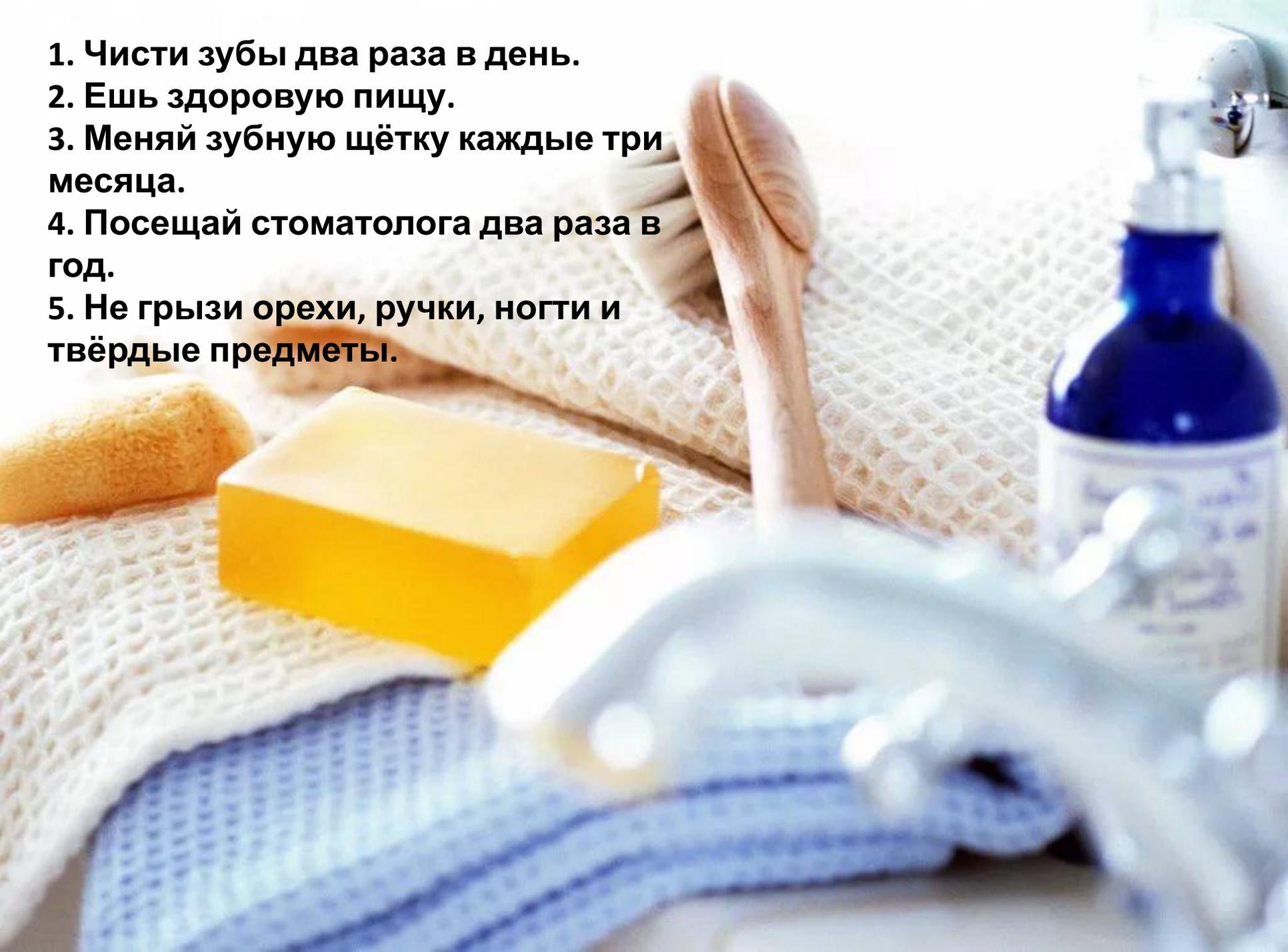
Здоровье не купишь, его разум дарит.

Здоровье дороже богатства.



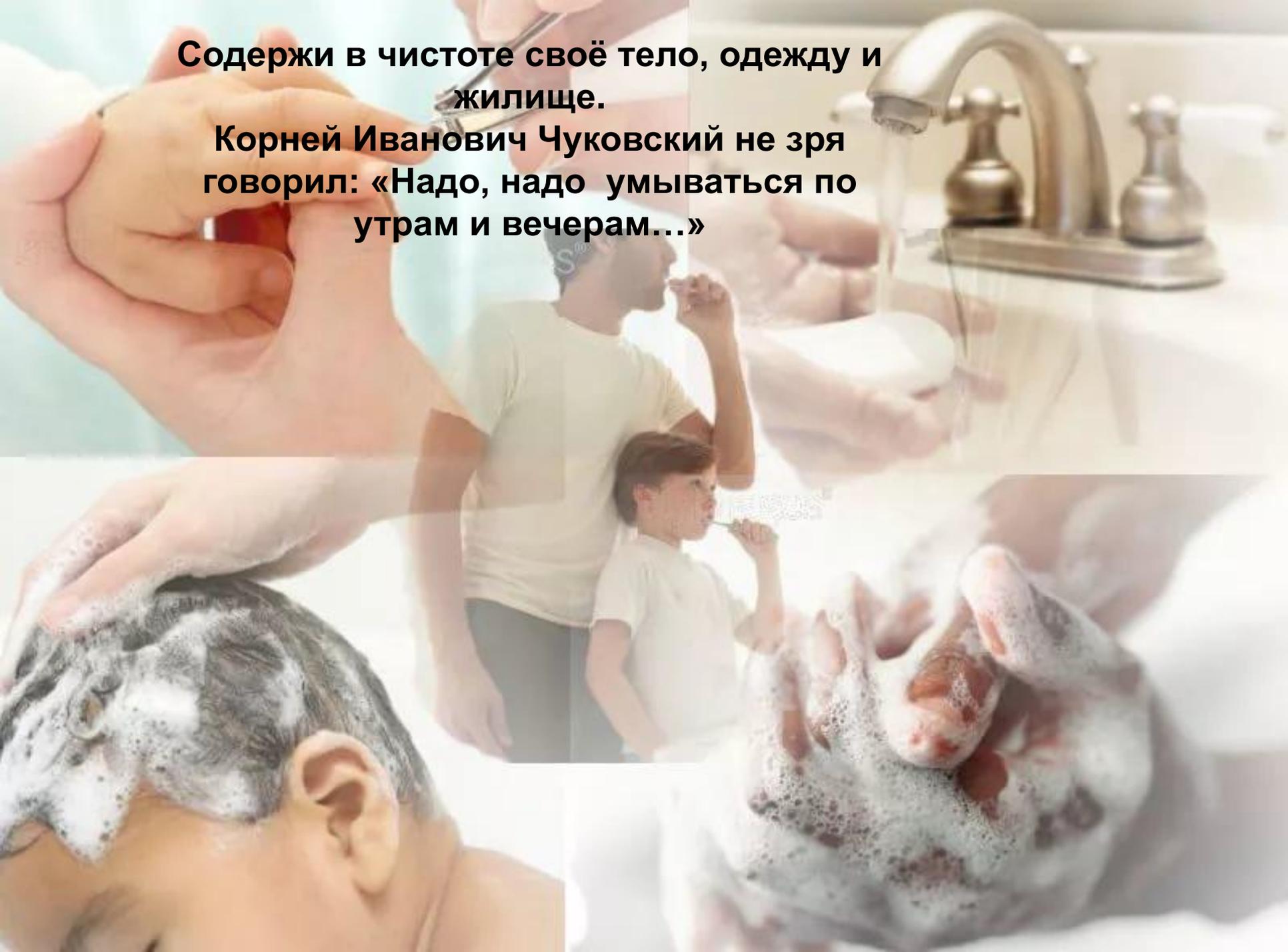
«Гигиена »

- 1. Чисти зубы два раза в день.**
- 2. Ешь здоровую пищу.**
- 3. Меняй зубную щётку каждые три месяца.**
- 4. Посещай стоматолога два раза в год.**
- 5. Не грызи орехи, ручки, ногти и твёрдые предметы.**



Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище.

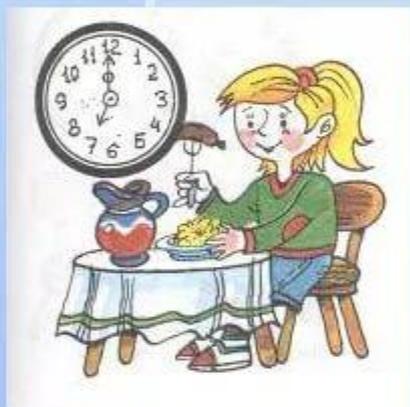
Корней Иванович Чуковский не зря говорил: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...»



«Правильно е питание»

**Здоровое
питание –
одна из
основ
здорового
образа
жизни.**





**РЕЖИМ
ДНЯ**

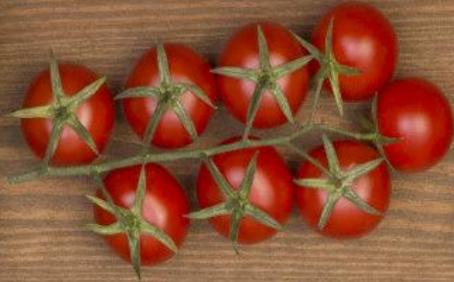
«Спорт»

»



«Витамин ы»



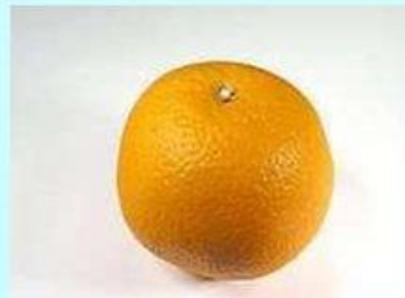
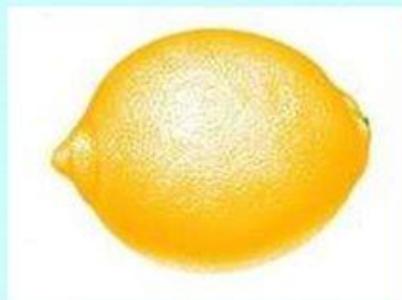
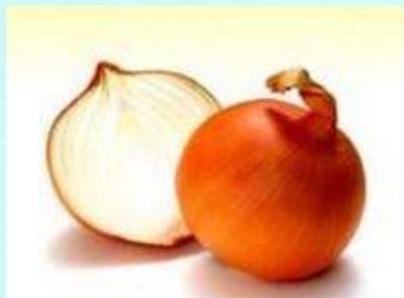


A





Витамин С







Продукты, богатые витамином Р

Лимон

(Белая часть кожуры и цедра)



Апельсин

(Белая часть кожуры и цедра)



Грейпфрут

(Белая часть кожуры и цедра)



Абрикос



Гречка



Черешня



Шиповник



Черная смородина



Черноплодная рябина



Салат



Vitamin K





**Витамины
натуральн
ые**

**Витамины
искусственн
ые**



Используемый материал:

[-https://infourok.ru/klassnyy_chas_zdorovyie_-_bescennyi_dar-153789.htm](https://infourok.ru/klassnyy_chas_zdorovyie_-_bescennyi_dar-153789.htm)

[-https://multiurok.ru/files/igra-puteshestvie-v-stranu-vitaminuu.html](https://multiurok.ru/files/igra-puteshestvie-v-stranu-vitaminuu.html)

