



**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.**

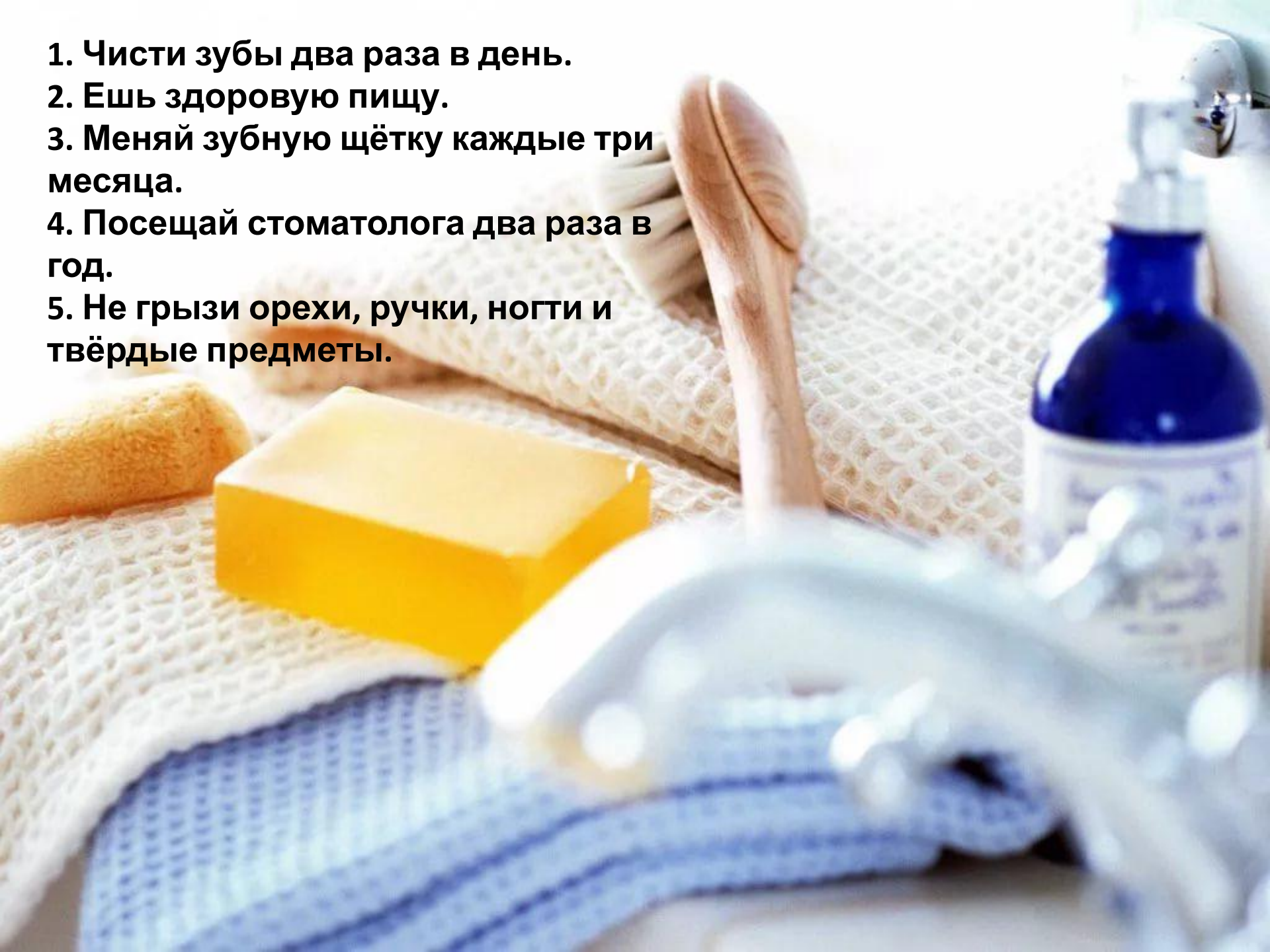
**Здоровье не купишь, его разум дарит.**

**Здоровье дороже богатства.**



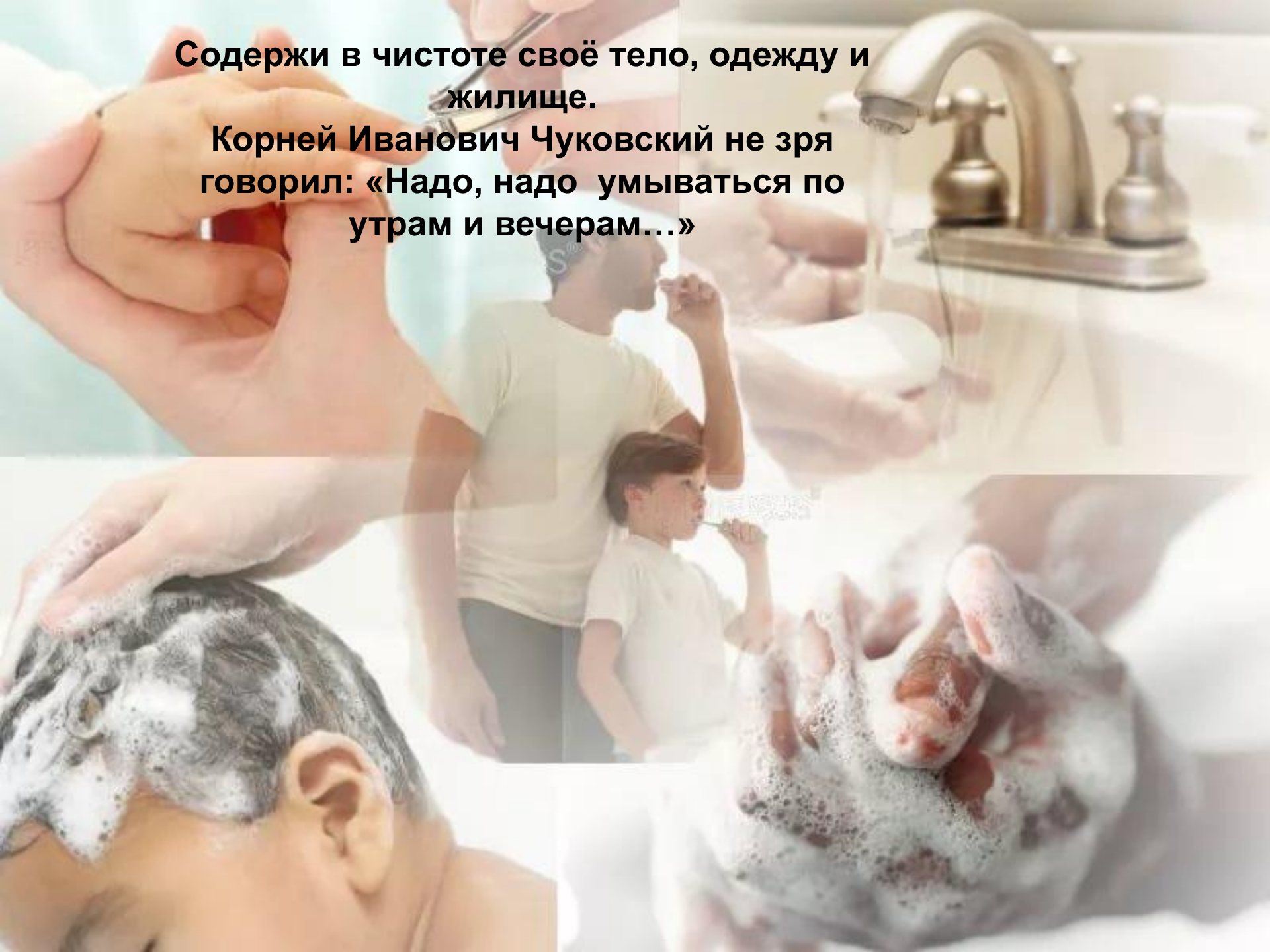
# «Гигиена »

- 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.**

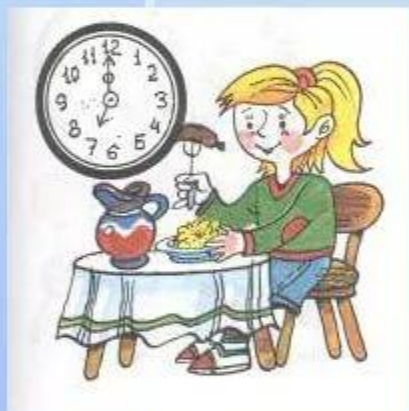


**Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище.**

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







**РЕЖИМ  
ДНЯ**

# «Спорт»

»





# «Витамин ы»



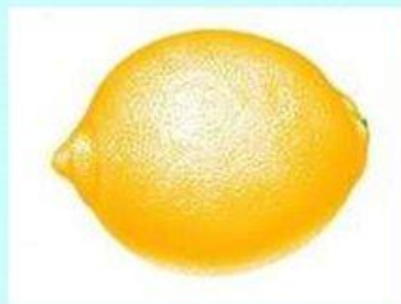


A





# 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)

