



ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



ВИТАМИН А

Растению Вит не тая,
Как морковь и капуста,
И перец болгарский,
В тыкве и в помидоре,
Сычу капуста – и цветочки,
Зucchini ты не боишься!
Тыква, морковь, петрушка,
Лук и чеснок, тыква, капуста,
Клюква, морковь, капуста,
Или тыква и морковка!

ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
Молоко, капуста и морковь,
Печенье, супчик, сметана,
Вит для Вас завтрак отличный!
И в жаркое лето и
Много полезных им фруктов!
Очень важна сметаночка,
Сычу капуста и морковь,
Черный хлеб и молоко,
И не забудьте про укроп!

ВИТАМИН С

Зеленому ты сорбишь,
И лимон тебе полезен,
И в лимончике витамин,
И абрикосы и лимоны,
И в арбузе и в дыне,
И в апельсине и в персике,
И в клубнике и в малине!
От простуды и ангины,
Приветлив витамин,
Ну и ягоды съешь летом,
Клубника и малина,
Или тыква и морковка!

ВИТАМИН D

И витамин витамин,
Вит, витамин, витамин!
Клюква витамин для нас,
Эта витаминная витамин!
Если рибный мор витамин,
Сметана витамин для нас,
Если витамин и в масле,
В масле витамин, витамин!

Режим

**Быть здоровым, быстрым,
ловким
Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!**



Хорошее настроение



Правильное питание

Свежий воздух

Полноценный сон

Занятия спортом



Витамины

Познакомьтесь витамины:

А - вот этот, С и В.

Нынче к доброй медицине
мы покажем путь тебе.

Чтобы были вы красивы!

Чтоб в руках любое дело
дружно спорилось, горело!

Чтобы громче пелись песни,
жить чтоб было
интересней!

Нужно сильным стать,
здоровым.



ЗУБ УДАЛИЛИ. ПОЧЕМУ?

- ☹ Не чистил зубы или делал это плохо от случая к случаю;
- ☹ Очень любил плюшечки да булочки, леденцы и печенье, а морковку погрызть забывал;
- ☹ На осмотр к стоматологу вовремя не ходил.



Зубы разрушаются, пережёвывание пищи ухудшается, а это дополнительные трудности для желудка. Больные зубы способствуют возникновению болезней сердца, суставов, горла и других органов.





Твои зубки
радуются, когда
ты содержишь
их в чистоте.



Представь себе: у слонов
зубы меняются пять раз в течение
жизни. А у акулы в пасти три сотни
зубов, и они постоянно обновляются.
У тебя же постоянные зубы останутся
на всю жизнь. Так что ухаживай
за ними как следует, ведь других
у тебя не будет!





Есть правила, которые помогают
человеку вырасти здоровым,
крепким, жизнерадостным,
готовым к труду, учёбе и
вообще к жизни.

Назовите их.



- * Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.
- * Нужно заниматься физической культурой, закаливанием, соблюдать правила гигиены.
- * Никогда не курить, не употреблять спиртных напитков.

