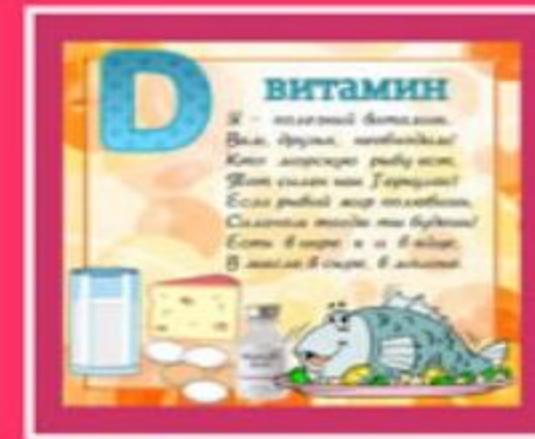


ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

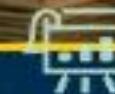


Быть здоровым, быстрым,
ловким
Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!



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,
живь что было
интересней!
Нужно сильным стать,
здоровым.

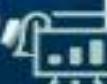


ЗУБ УДАЛИЛИ. ПОЧЕМУ?

- ⊗ 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.



