

Викторин

а
доктор

Айболти

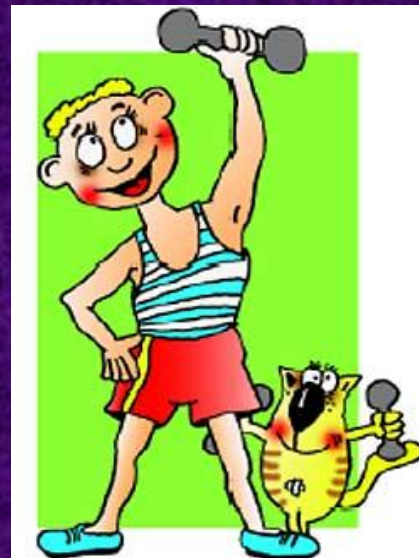
та



Наше тело- вот наш дом,
Должен быть порядок в нём.
Чтобы тело не болело-
Мы возьмёмся все за дело.
Чтоб здоровье сохранять
Надо очень много знать.
Сейчас проверим,
кто всё знает
И **викторину** разгадает.

Утром рано просыпайся

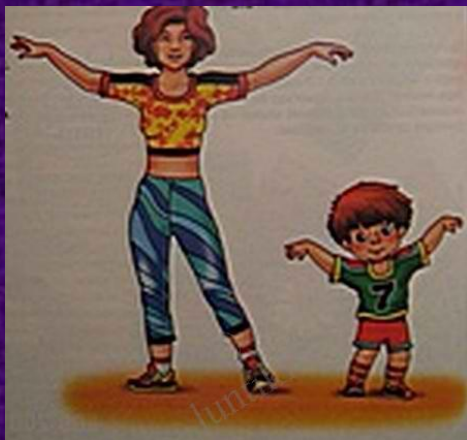
и...



**Чтоб здоровым стать -
всё это надо
выполнять!**



Приучи себя к порядку: утром...



Загадка

^а Есть перья, но он не птица.
Его очень-очень простуда
боится.



В народной медицине сок этого овоща используют при заболевании желудка. Сок помогает работать сердцу, лечит ангину. Кашицей тёртого овоща лечат ожоги и глубокие незаживающие раны. Но блюдо под названием «Фри» вредно для здоровья. Назовите этот овощ.



В листьях этого овоща много витаминов. Этот овощ можно варить, тушить, жарить. Витамины при любом приготовлении сохраняются. Если разболелась голова, приложите листья этого овоща к вискам и полежите 20-30 мин. Чаще всего боль проходит.



Старинный рецепт от

кашля:

Взять 1 столовую ложку мёда или сахара, натереть ... на тёрке и всё перемешать. Через 30 мин появится сок. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке и через 3 дня кашель пройдёт. О каком овоще идёт речь?



**Во время летней ты натёр ногу.
Как облегчить боль? Просто
приложи листик растения. Но какого?**



Какая ягода заменяет лимон?



Ешьте ягоды, друзья,
болеть не будете
никогда!



Плоды каких кустарников богаты витамином С?





Запомните, дети, ягоду эту
Красивая с виду она:
Как бусы сияют и ярко
сверкает,

НО ЯДОВИТА ОНА!

*Волчья – так её называют,
Плохо тому, кто её не
узнает!*

**Внимательно на ягоды смотри-
Коль не знаешь- не бери!**

Кора какого дерева помогает лечить десны и укреплять зубы?



Дуб черешчатый



У этого дерева полезно всё: и
листья,

и. Назовите это



Чтобы глаза не уставали и зрение нас не подводило, нужно



Как называют человека, который
закаляется и зимой купается в
прогибах



Есть такой спортивный лозунг:
«Солнце, воздух и ..., наши лучшие
друзья!»

Назовите третий компонент



Загадка:

Он летает белой стаей и сверкает на лету.

Он звездой прохладной тает на ладони и во рту.

Он на солнышке- румяный, под луной- он голубой.

Он за ворот и в карманы залетает нам с тобой.

Он и белый, и лохматый, и пушистый, как медведь.

Раскидай его лопатой,

только есть его не смей.





Чтоб здоровье
сохранить,
Организм свой
укрепить,
Знает вся моя семья
Дедушка брата знает
Нужно всем подольше
спать.

Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!
Чистить зубы,

умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе
у здоровья есть враги,
ханора.
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый
день.

Чтобы ни один
микроб
Не попал случайно в
рот,
Руки мыть перед
едой

Кушать овощи и
фрукты,
Рыбу,
молокопродукты—
Вот полезная еда,
НВ страшно емь тогда!
Свежим воздухом
дыши.
Только помни при
уходе:
Вдеваться у жоловодесь:
Разболеться
получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам
всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны
секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!