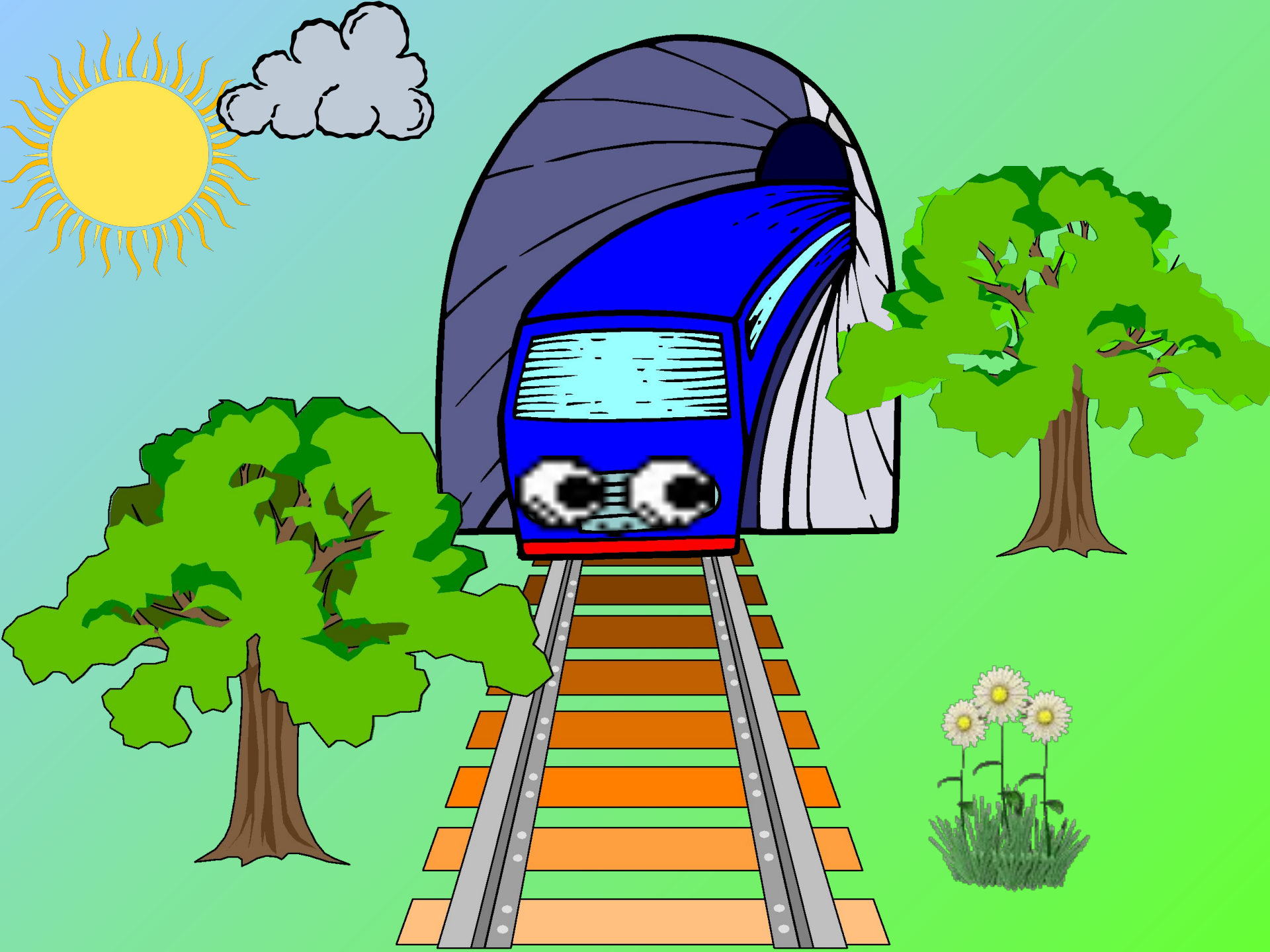
Путешествие
в королевство
"Будь здоров!"



Королевство
"Будь здоров!"

1 зал

«Режим дня»

Подъём *7.00*

Утром зазвонил будильник

Мне будильник ни к чему,

Потому, что без звоночка

Встать так рано я могу!

18.30-21.00

Ужин вкусный мы съедим

Телевизор поглядим,

Или в игры поиграем,

Или книжку

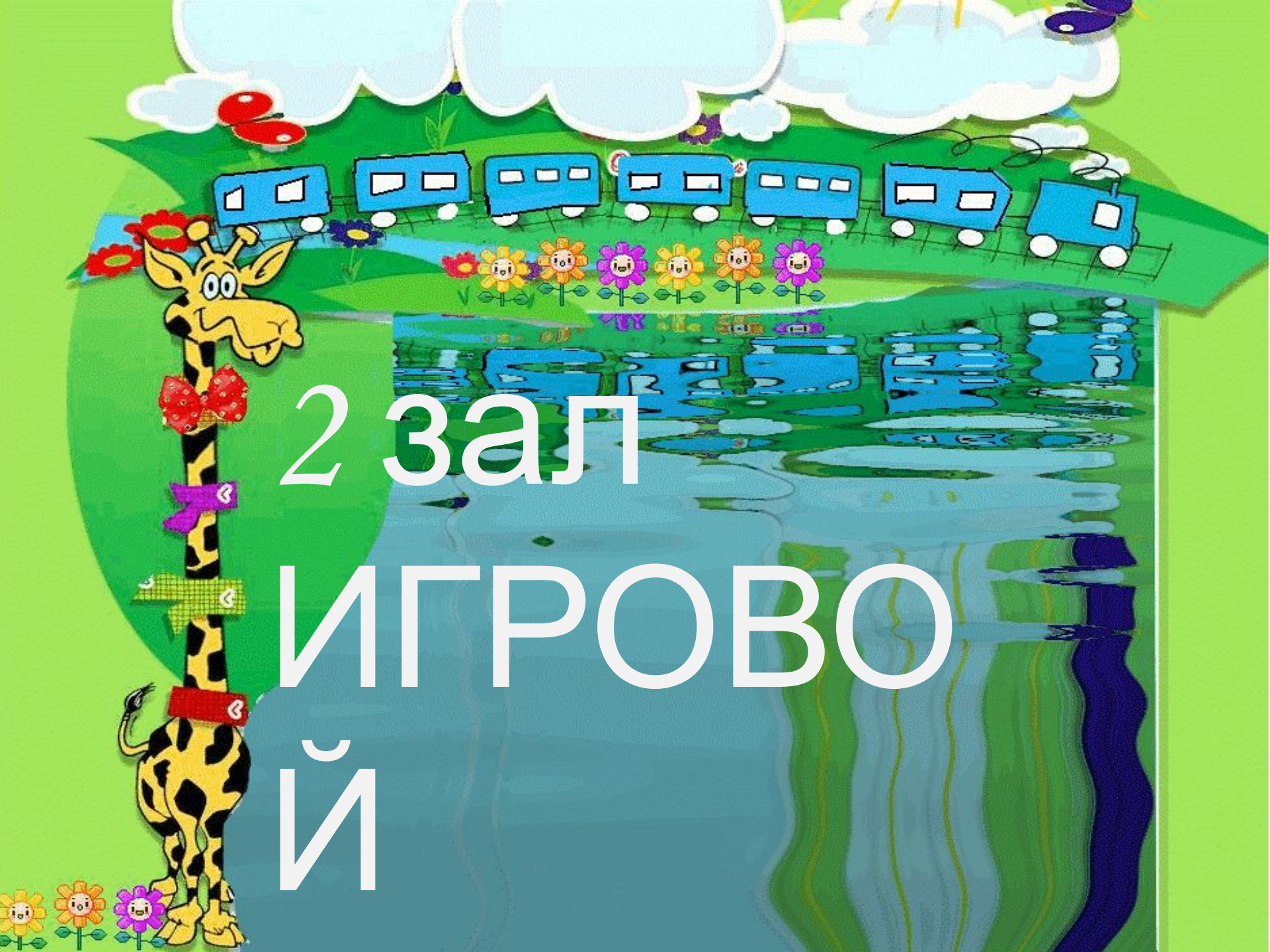
21.30-22.00

Ждёт зубной порошок
и журчит водица:
«Не забудь, мой
дружок, перед сном
умыться!»

Пусть приходит
крепкий сон.
Всем на свете нужен
он.

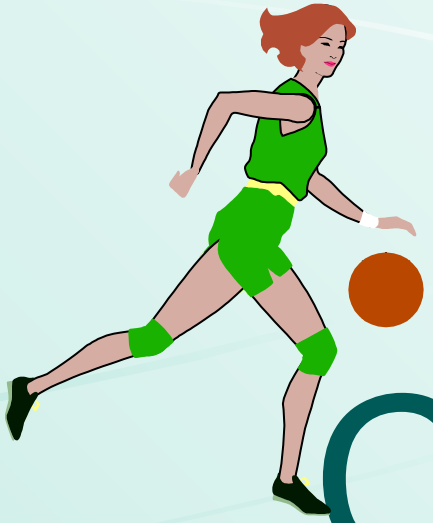
РЕКОМЕНДАЦИИ

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.


2 зал
ИГРОВОЙ

В этом задании вам необходимо собрать «перепутавшиеся» части пословиц и поговорок.

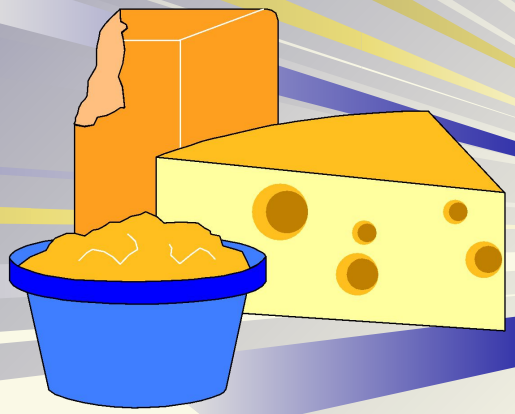
Здоров будешь -	*богат и делом*
Крепок телом -	*вставай перышком*
Здоровье дороже	*там и рвется*
Здоровому	*недугов лечит*
Застарелую болезнь	*половина здоровья*
Держи голову в холоде, живот в голоде,	*а одной не миновать*
Двум смертям не бывать	*все добудешь*
Лук семь	*золота*
Спи камешком,	*врач не надобен*
Чистота -	*трудно лечить*
Где тонко,	*так и лекаря не надо*
Живи разумом,	*а ноги в тепле*



3 зал Спортивный

4 зал

«Витаминный»



A,B,C,D,E и маленький наш K
Все мы большая дружная семья
Если кого-то обидите из нас
Разные болезни надвинуться на вас
Знать вы должны и в профиль и в анфас
Если нас не будет, погибнете тотчас!

Азбука витаминов

-А-

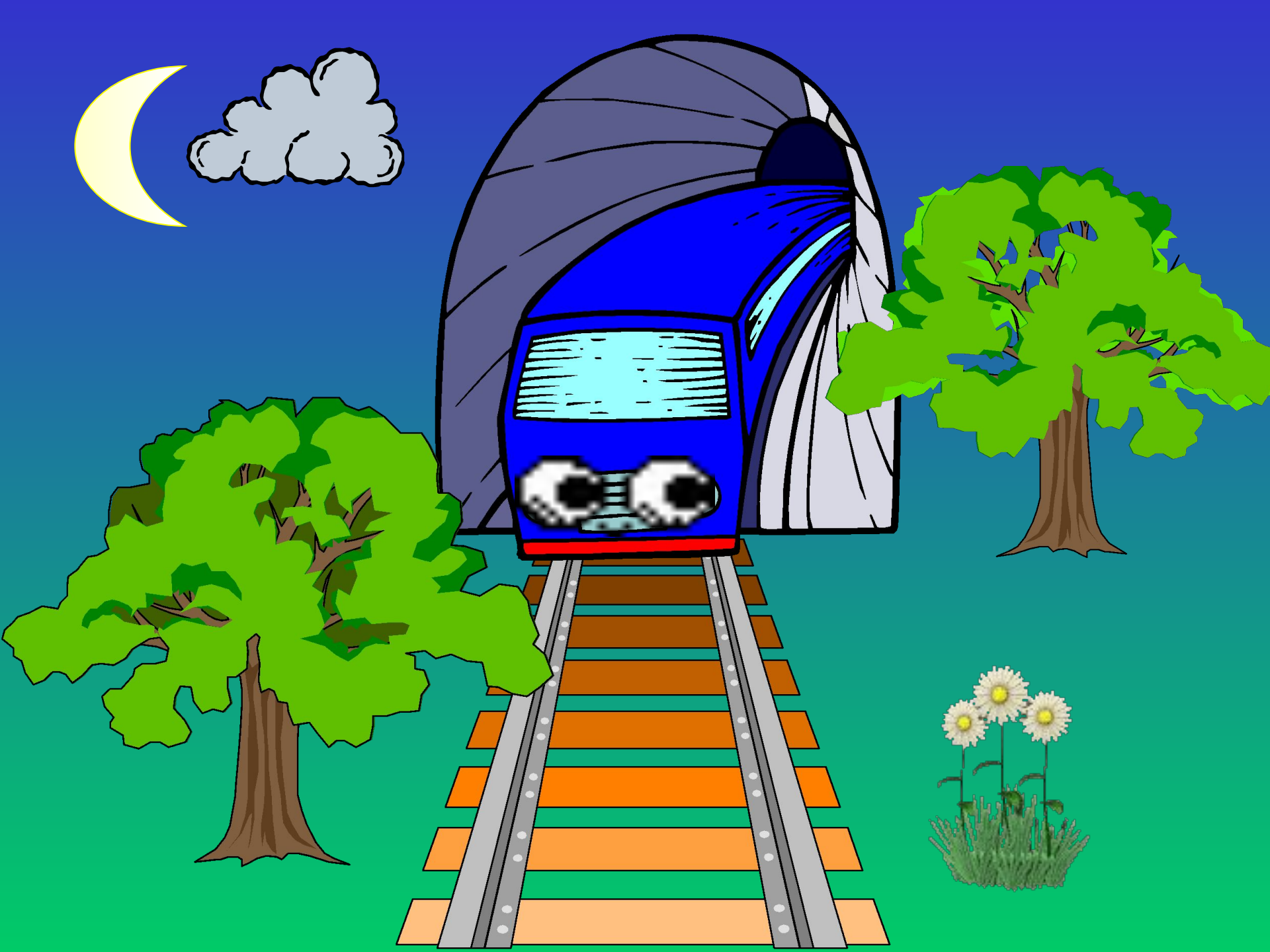
Рыбий жир его содержит,
Яйца, масло, молоко
Что оранжевого цвета-
Вы найдете там его.
И морковь, и абрикосы
Красный перец, помидор
И во всем богатстве этом
Вы найдете – ретинол.

-В-

Печень сома и трески
И яичные желтки,
Также отруби из риса
И пшеницы, почки, дрожжи и мозги
И орехи , и бобы, и икра-
Все в рационе пригодится.
Никогда не унывай,
Витамин-В принимай!

-С-

Важнейший витамин
Содержит и лимон,
И апельсин
В черной смородине,
Шиповнике и луке
Постарайтесь помнить
Об этом на досуге.



Хорошего настроения
на весь день!