

«Урок Здоровья»



Факторы здоровья:

- солнечный свет
- здоровый сон
- свежий воздух
- физические упражнения
- чистая вода
- здоровая пища
- хорошая осанка
- отдых
- закаливание организма











Важным условием здорового образа жизни является:

Мыть руки перед едой; во время еды не разговаривать; не переедать; есть небольшими кусочками; овощи и фрукты мыть перед едой; не есть много сладкого; употреблять только здоровую пищу.

Меню:

Вычеркните лишние продукты, а оставьте
полезные.

Суп фрукты рыба лимонад
конфеты булочки сок
овощи чупа-чупс каша мясо
КОМПОТ





ВРАГИ ЗДОРОВЬЯ

НИКОТИН



АЛКОГОЛЬ



НАРКОТИКИ





Х. КОЛУМБ





Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

Будьте
здоровы!

