



Здравствуйте,  
дорогие ребята и  
уважаемые родители!  
Сегодня 12.11.2021 и  
сегодня мы  
посмотрим  
мультфильм

# БОГАТЫРИ ЗЕМЛИ РУССКОЙ

**Богатыри** — герои былин и сказаний, отличающиеся большой силой и совершающие подвиги религиозного или патриотического характера. В исторических записях и летописях сохранились указания на то, что некоторые события, перешедшие в былины, действительно имели место в подлинной истории. Богатыри стояли на страже Руси, на заставе. Долгое время былины передавались в устной форме, пока ими не заинтересовались учёные. В подлинной истории основу войска Древней Руси составляли дружинники — «храбры», «витязи», «богатыри», — тяжеловооруженные конники и пехотинцы.



# ПОСМОТРИТЕ МУЛЬТФИЛЬМ,

перейдя по ссылке

\* <https://rezka.ag/cartoons/adventures/36742-kon-yuliy-i-bolshie-skachki-2020.html>

# Будьте здоровы!

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Давайте построим пирамиду здорового питания, состоящую из пяти групп пищевых продуктов. Важно помнить два принципа:

Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества. Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.

Жиры, масло, сахар, кондитерские изделия – в ограниченном количестве.

Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день.

Молочные продукты – 2-3 порции в день

Овощи – 3-5, фрукты – 2-4 порции в день

Зерновые – 5-7 порций в день.



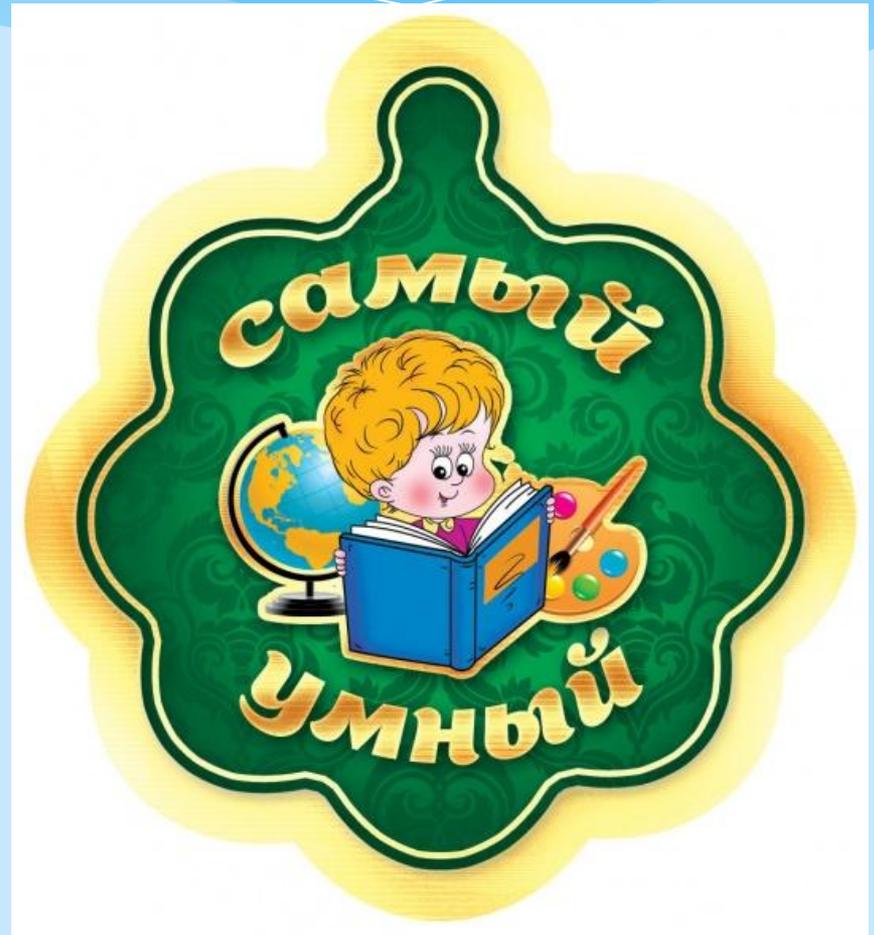
Режим питания играет большую роль в рациональном питании. С самого рождения мы живем в определенном ритме, наше сердце сокращается с определенной частотой, существует ритм дыхания.

За многие годы были сформулированы три основных правила в питании: разнообразие, умеренность, своевременность.

# Зарядка для ума

## \* ОТВЕТЫ ВИКТОРИНЫ

- \* 1. Маршак. 2. В Африку.
- \* 3. Артемон. 4. Тараканище
- \* 5. Комар. 6. Топор.
- \* 7. Щука. 8. В царевну.
- \* 9. Каа. 10. Печка.



# РЕБУСЫ



	под	п  вик	
	ло  в	каб	
	ю	пово	
	горо	ябл	
	спор <b>1</b> а	к	
	ца	ш  на	



# ДО НОВЫХ ВСТРЕЧЬ!

