



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 1 а	к	
	ца	ш	



ДО НОВЫХ ВСТРЕЧЬ!

