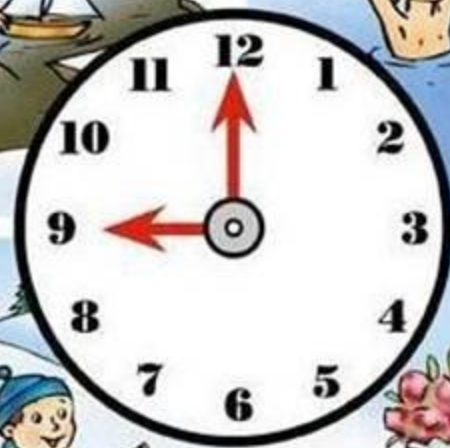


# Если хочешь быть здоров.



Окружающий мир

2 класс

# Режим дня.



Режим дня - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

Расскажи о своём режиме дня.



# Помни!



1. В сутки вы должны спать не менее 8-9 часов.
2. Кушать надо примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже 3-ёх раз.
3. Проводить на свежем воздухе не меньше 2-ух часов в день.
4. Чередовать учёбу или работу с отдыхом.
5. Побольше двигаться.

# Личная гигиена.



Это правила, выполнение которых поможет не болеть и укрепить своё здоровье.

# Личная гигиена

Гигиена  
жилища



Гигиена  
кожи



Гигиена  
питания



Гигиена  
одежды



Гигиена  
воды





Какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?

# Личные



# Для семьи





# Отгадайте загадку.

Когда мы едим -  
Они работают,  
Когда не едим -  
Они отдыхают.  
Не будем их чистить -  
Они заболеют.

**Зубы**



# Как сохранить зубы здоровыми?



После горячей пищи не пейте сразу холодную воду! И наоборот, иначе на зубах появятся трещины.

# Как правильно чистить зубы?



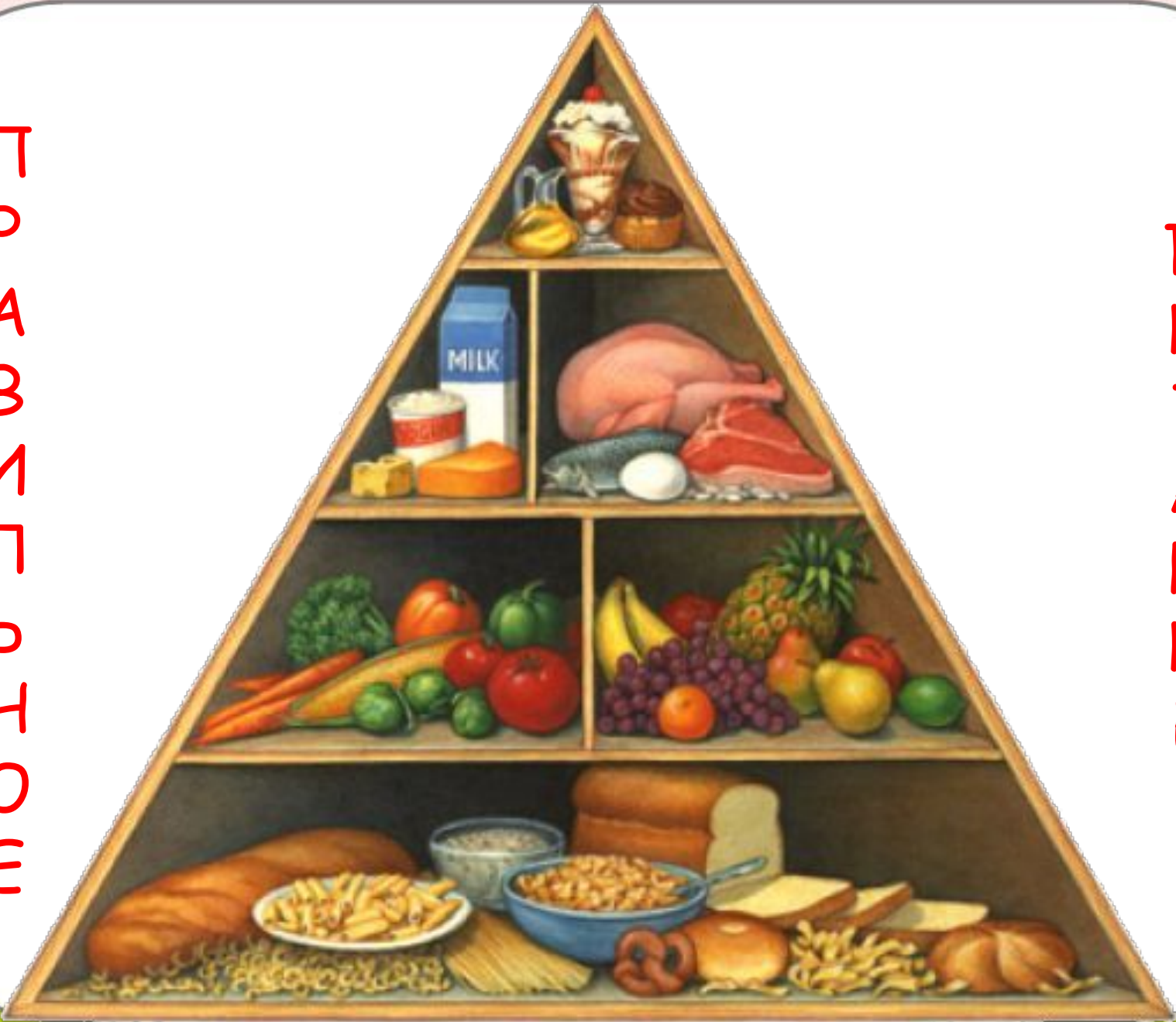
Чистить зубы надо не только с наружной, ~~верхней~~ ~~внутренней~~ ~~стороны~~ ~~живых~~ ~~ещи~~ ~~лицо~~ ~~сверху~~ ~~вниз~~, ~~нижние~~ ~~лучше~~ ~~зубы~~ ~~вверх~~.  
круговыми движениями.

# Что значит «правильное питание?»



Правильное питание - это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.

П  
Р  
А  
В  
И  
Л  
Ь  
Н  
О  
Е



П  
И  
Т  
А  
Н  
И  
Е

# Наши помощники в сохранении здоровья.

Режим дня



Личная гигиена



Правильное питание

