

# «Урок Здоровья»



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

# 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!

