

Усний журнал

Здоров'я – це скарб

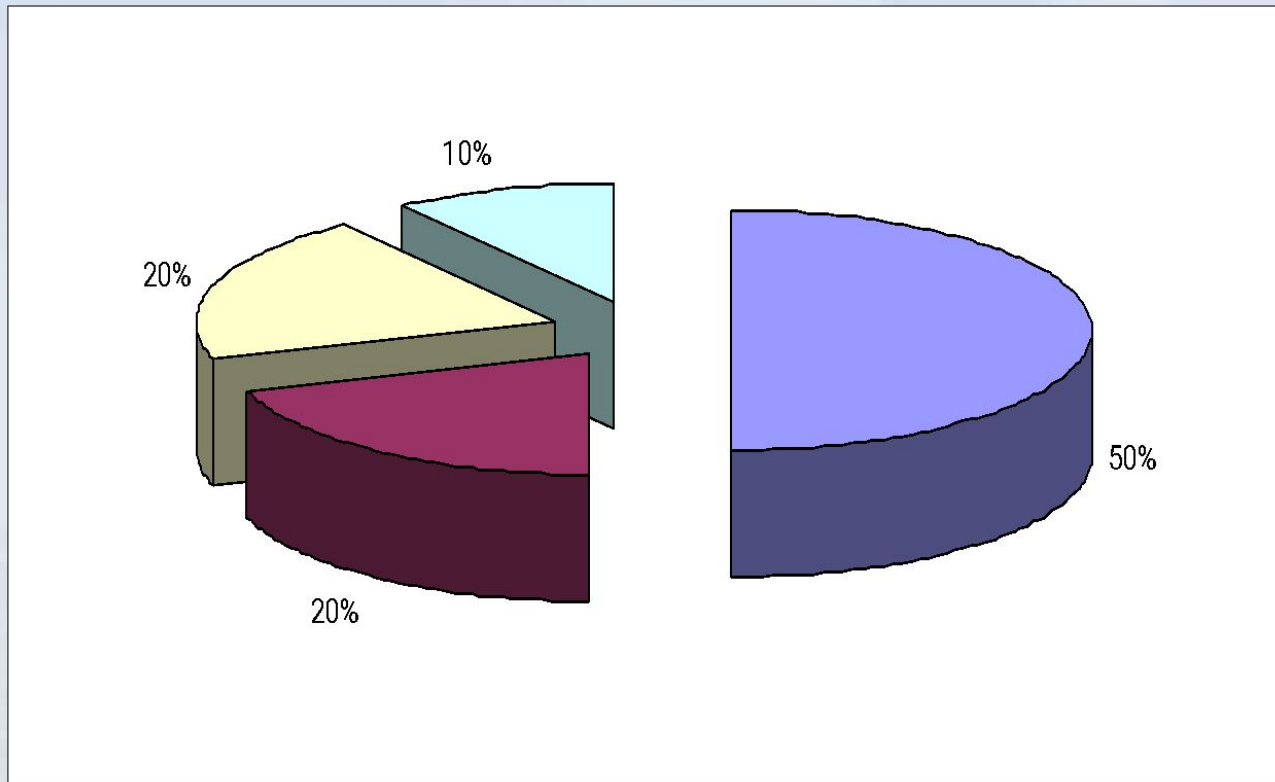
A young green plant with two leaves is growing from a water droplet that has just hit a surface, creating ripples. The background is a blue sky with white clouds. The entire scene is framed by a blue border.

1 сторінка

**“Від чого залежить
здоров’я?”**



Від чого залежить здоров'я?



50% - спадковість;

20% - стан навколишнього середовища;

20% - спосіб життя;

10% - медичне обслуговування.



2 сторінка

“Піклування держави про здоров’я народу”



**В статті 49 Конституції України
сказано: “Кожен має право на
охорону здоров’я, медичну допомогу
та медичне страхування. Держава
дбає про розвиток фізичної
культури і спорту, забезпечує
санітарно – епідемічне благополуччя”**



3 сторінка
“Як правильно треба їсти”





Квасоля



Яблоко



Морква



Калина



Буряк



Цибуля



Огірки



Груша

Вітамін А



Вершкове масло



Кріп



Абрикоси



Овочі

Вітамін В1



Хліб



Квасоля



Яйця

Вітамін В2



М'ясо



Молоко

Вітамін В6



М'ясо



Риба

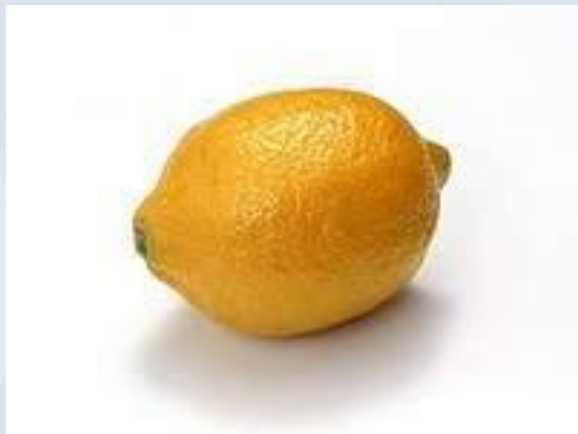


Фрукти



Овочі

Вітамін С



Лимон



Апельсини



Шипшина



Морква

Вітамін Е



Салат



Олія



М'ясо



Овочі та фрукти

Вітамін К



Печінка



Цибуля



Часник



Чорна редька



Липа



Шипшина



Звіробій



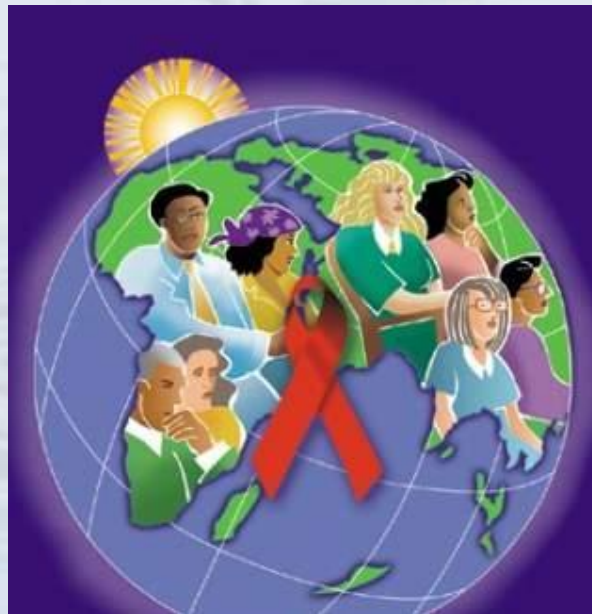
Мати-й-мачуха

4 сторінка
**“Шкідливі для здоров’я
звички”**



4 сторінка

“Поради друзів”





КАЛИНА



ЛИПА



СОЧА



ВЕРБА



ДУБ

Поради

- ❖ Дотримуйтеся режиму дня.
- ❖ Раціонально харчуйтесь.
- ❖ Займайтесь фізкультурою та спортом.
- ❖ Загартовуйтеся.