

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Витамин А

Улучшает зрение и иммунитет.



Где найти?

В молоке, яйцах, сливочном масле, печени, рыбьем жире.

Витамин С

Защищает от простуды, укрепляет зубы, кости и сосуды.



Где найти?

В цитрусовых фруктах, смородине, клюкве, бруснике, капусте, луке, картофеле.

Нам с компанией полезной
Познакомиться пора,
Ведь она нас от болезней
Защищает на ура!

Витамины помогают
Стать сильнее и бодрее
И здоровье укрепляют!
Где найти таких друзей?

Витамины группы В

Помогают при стрессе и травмах.



Где найти?

В злаках, крупах, орехах, моркови, капусте, яблоках, шпинате, печени, яйцах.

Витамин D

Необходим для роста организма, особенно костей и зубов.



Где найти?

В рыбе, сливочном масле, яйцах, свежей зелени.

Вырабатывается под воздействием солнечных лучей.

Витамин Е

Выводят из организма вредные вещества и укрепляют иммунитет.



Где найти?

В свежих фруктах и овощах, зернах злаков, растительных маслах.

Нужно правильно питаться,
Чтоб был крепким организм,
Чаще спортом заниматься,
Сохраняя оптимизм,
Спать спокойно, полноценно,
И на воздухе гулять,
И без лени непременно
Распорядок соблюдать!

Распорядок дня



Правильное питание



Свежий воздух



Полноценный сон



Спорт



Хорошее настроение

ЧИСТОТА - залог здоровья



По утрам и вечерам
Зубы важно чистить нам!



Умываться не лениться,
Аккуратным быть стремись!



С улжицы придя домой,
Руки тщательно помой!



Выйдя из уборной, тут же
Руки с мылом вымыть нужно!



Браться следует за ложку,
Если чистые ладошки!



Помогают душ и ванна
Быть опрятным постоянно!



Правило запоминай:
Ногти чаще подстригай!



Будут волосы в порядке,
Если мыть с шампунем прядки!



Будет внешний вид приятен,
Если грязи нет и пятен!



С щёткой обувной дружи,
Обувь в чистоте держи!



Мой посуду аккуратно,
Чтоб не оставались пятна!



Чтоб порядок был во всём,
Убирай почаше дом!

УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ



Ешь полезную еду.



Соблюдай режим дня.
Ложись спать вовремя.



Делай зарядку,
занимайся спортом.



Гуляй на улице
каждый день.



Умывайся и чисти зубы
утром и вечером.



Купайся каждый
вечер.



Мой руки перед едой,
после прогулки и игр с животными.



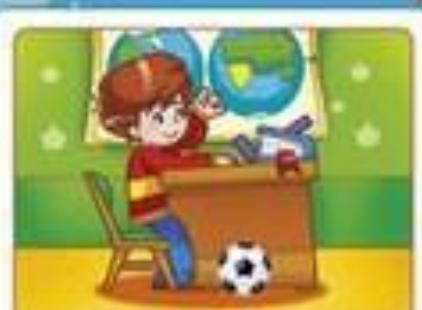
Закалейся.



Почаще убирай
и проветривай комнату.



Читай и пиши
при хорошем освещении.



Следи за осанкой,
держи спину прямо.



Занимайся на компьютере
и смотри телевизор
только полчаса в день.