

# 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, картофеля.

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

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

## Витамин D

Необходим для роста  
организма, особенно  
костей и зубов.



**Где найти?**

В рыбе, сливочном масле,  
яйцах, свежей зелени.  
Вырабатывается  
под воздействием  
солнечных лучей.

## Витамины группы В

Помогают при стрессе  
и травмах.



**Где найти?**

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

## Витамин Е

Выводит из организма  
вредные вещества  
и укрепляет иммунитет.



**Где найти?**

В свежих фруктах и овощах,  
зёрнах 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



Полноценный сон



Правильное питание



Свежий воздух



Спорт



Хорошее настроение

# ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



По утрам и вечером  
Зубы важно чистить нам!



Умываться не ленись,  
Аккуратным быть стремись!



С улицы 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 запомниай:  
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 почаще 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 игры  
с животными.



Закаляйся.



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.