

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знают все мои друзья,
Должен быть режим у дня.



Следует ребятам знать:
Нужно им покрепче спать.
Ну, а утром не лениться –
На зарядку становиться!



Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.



Будь здоров ИЛИ Азбука Здоровья со Смешариками



Мы говорим «**ДА**»
здоровому образу
жизни!

У здоровья есть враги,
С ними дружбу не води!
Среди них – Тихоня Лень,
С ней борись ты каждый день.



Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.



Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!



На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!



Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай: к врачу тебе пора,
Он поможет нам всегда!



Помни добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить,
Научись его ценить!

А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?



otkrytkabest.ru

А – рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты;
С – сладкий перец, лимон, апельсин, картофель, капуста и др.;

В1 – хлеб, крупа, фасоль, орехи, свинина;
В2 – молочные продукты, сыр, творог, мясо, рыба, яйца, дрожжи;
В6 – крупы, хлеб, мясо, картофель;
В12 – мясо, печень, молочные продукты, яйца, сыр, птица;

РР – крупа гречневая, мясо, курица, картофель, рыба;

Д – печень, говядина, яичный желток, йогурт, молоко, петрушка, грибы;

Е – фасоль, соя, кукуруза, оливковое масло, овёс;

F – грецкие орехи, миндаль, чёрная смородина, крыжовник, авокадо, яйца, форель, треска.



1. Завтрак дома.
2. Завтрак в школе.
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.
6. Перед сном.



Вместе со Смешариками Азбуку Здоровья составляли учащиеся 5А класса МОУ «Павловская СШ» и руководитель Карпунина Марина Сергеевна



Тираж 40 экземпляров

Тема: «Живи в ритме»

Название: Будь здоров или Азбука Здоровья со Смешариками.

МОУ «Павловская СШ»

5 А класс

Руководитель: Карпунина Марина Сергеевна

Тираж 40 экз.