

ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ?

*Что такое здоровье и как его
беречь?*

***ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ПРАВИЛЬНАЯ,
НОРМАЛЬНАЯ РАБОТА ВСЕГО
ОРГАНИЗМА.***



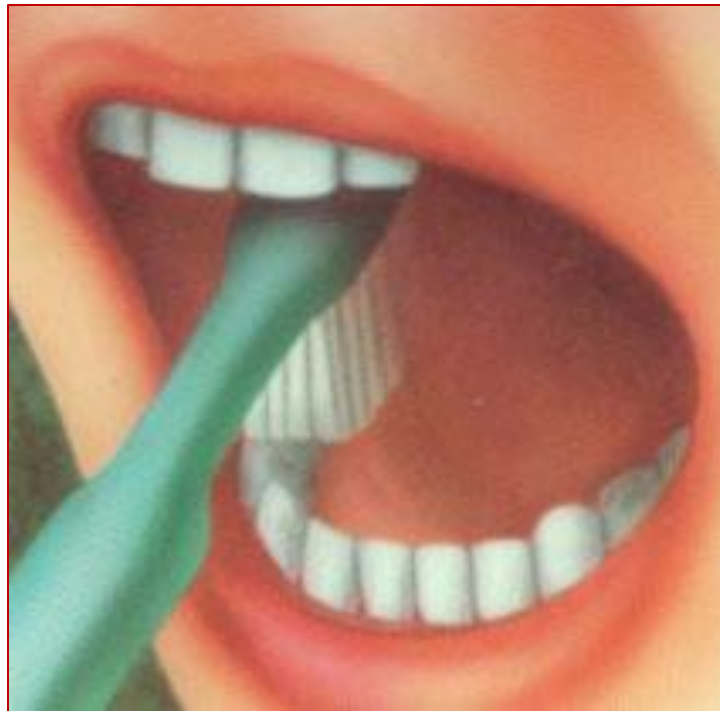
**ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ
МЕНЬШЕ БОЛЕТЬ?**



1. БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ, БЕГАТЬ,
ПЛАВАТЬ, КАТАТЬСЯ НА КОНЬКАХ,
САНКАХ, ДЕЛАТЬ УТРЕННЮЮ
ЗАРЯДКУ.



2.КАЖДЫЙ ДЕНЬ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ
ЧИСТИТЬ ЗУБЫ, ПРИНИМАТЬ ДУШ,
ОБТИРАТЬСЯ МОКРЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ.



3. ОДЕВАТЬСЯ ТАК, ЧТОБЫ НЕ
ПЕРЕГРЕВАТЬСЯ И НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАТЬСЯ.



4. СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ.



5. СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ.



6. ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!



НАША ПИЦЦА СОСТОИТ ИЗ ЖИРОВ,
БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ, ВИТАМИНОВ



ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?
ЕСТЬ ОТВАРНУЮ, А НЕ ЖАРЕНУЮ
ПИЩУ.



ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ.



НЕ ПЕРЕЕДАТЬ, СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ МНОГО ЖИРНОЙ,
СЛАДКОЙ, СОЛЁНОЙ ПИЩИ.



УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ЕСТЬ?



◆МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ.

НЕ ТОРОПИСЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.

ВО ВРЕМЯ ЕДЫ И ПОСЛЕ ПОЛЬЗУЙСЯ САЛФЕТКОЙ.

НЕ РАЗМАХИВАЙ РУКАМИ.

НЕ РАЗГОВАРИВАЙ.

ПОЛЬЗУЙСЯ ОБЩИМ ПРИБОРОМ, КОТОРЫЙ ЛЕЖИТ У БЛЮДА,
ЧТОБЫ ВЗЯТЬ ПИЦЦУ С ОБЩЕГО БЛЮДА.

НЕ КОПАЙСЯ В ОБЩЕМ БЛЮДЕ, ЧТОБЫ ВЗЯТЬ ЛУЧШИЙ КУСОК.
БЕРИ ТОТ, КОТОРЫЙ ЛЕЖИТ К ТЕБЕ БЛИЖЕ.

НЕ КЛАДИ НА ТАРЕЛКУ СРАЗУ МНОГО ПИЦЦЫ.

КОСТИ, ОСТАТКИ ХЛЕБА ОСТАВЛЯЙ НА ТАРЕЛКЕ.

