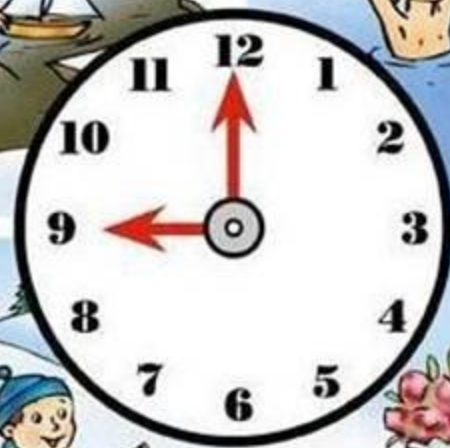


Если хочешь быть здоров.



Окружающий мир

2 класс

Режим дня.



Режим дня - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

Помни!



1. В сутки вы должны спать не менее 8-9 часов.
2. Кушать надо примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже 3-ёх раз.
3. Проводить на свежем воздухе не меньше 2-ух часов в день.
4. Чередовать учёбу или работу с отдыхом.
5. Побольше двигаться.

Личная гигиена.



Это правила, выполнение которых поможет не болеть и укрепить своё здоровье.

Личная гигиена

Гигиена
жилища



Гигиена
кожи



Гигиена
питания



Гигиена
одежды



Гигиена
воды





Какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?

Личные



Для семьи



Отгадайте загадку.

Когда мы едим -
Они работают,
Когда не едим -
Они отдыхают.
Не будем их чистить -
Они заболеют.

Зубы



Как сохранить зубы здоровыми?



После горячей пищи не пейте сразу холодную воду! И наоборот, иначе на зубах появятся трещины.

Как правильно чистить зубы?



Чистить зубы надо не только с наружной, но и с внутренней стороны. Желательно чистить поверхность зубов сверху вниз, снизу вверх и в стороны круговыми движениями.

Что значит «правильное питание?»



Правильное питание - это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.

П
Р
А
В
И
Л
Ь
Н
О
Е



П
И
Т
А
Н
И
Е

Наши помощники в сохранении здоровья.

Режим дня



Личная гигиена



Правильное питание

