



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

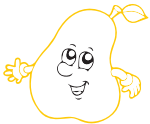
для самых маленьких



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ



Место для
твоей фотографии



Меня зовут:

Мне:

лет

Мой любимый цвет:

Мой любимый фрукт:

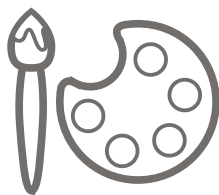
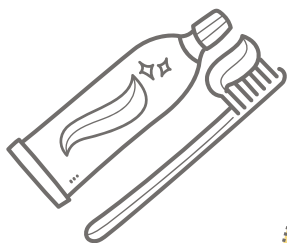
Мой любимый овощ:



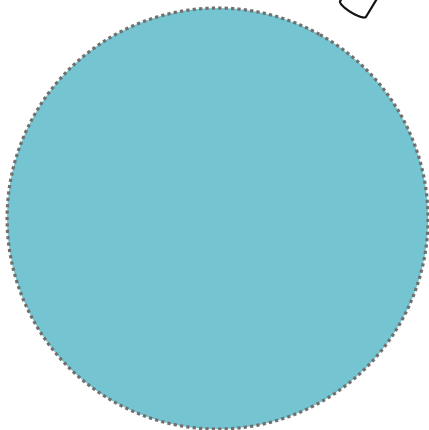
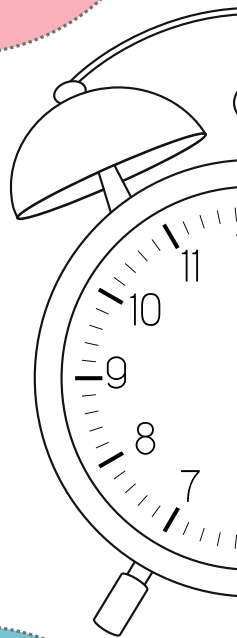
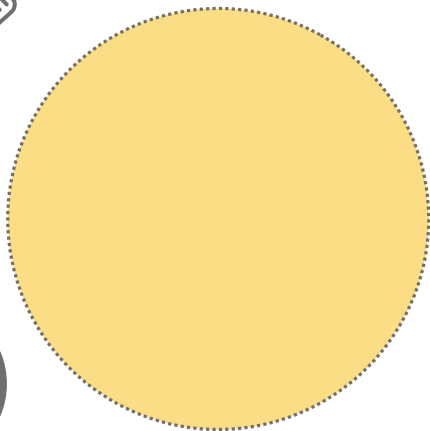
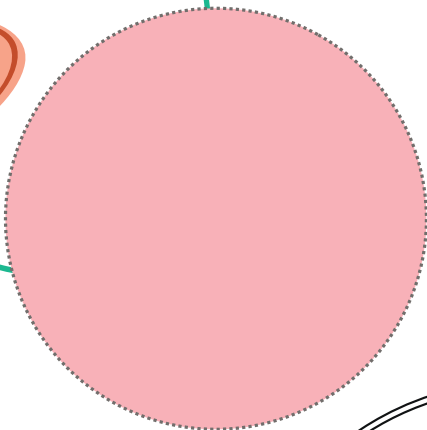
Мои увлечения:

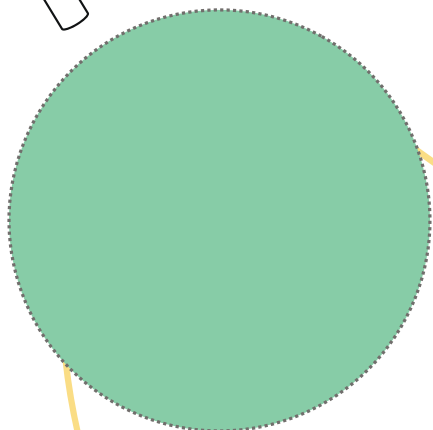
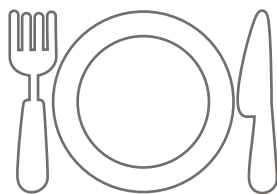
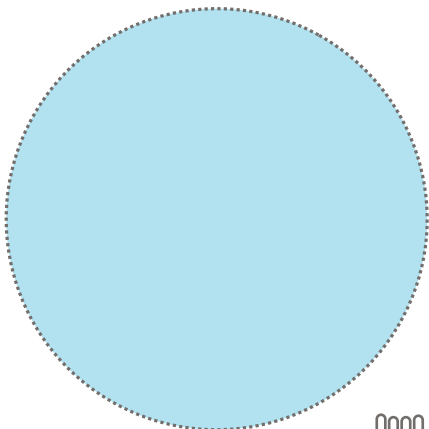
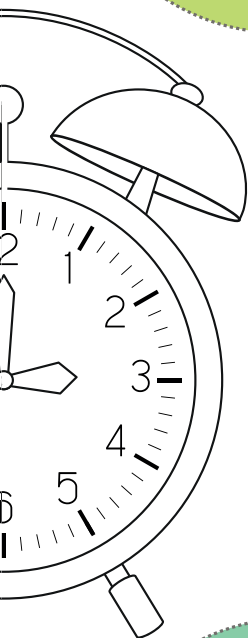
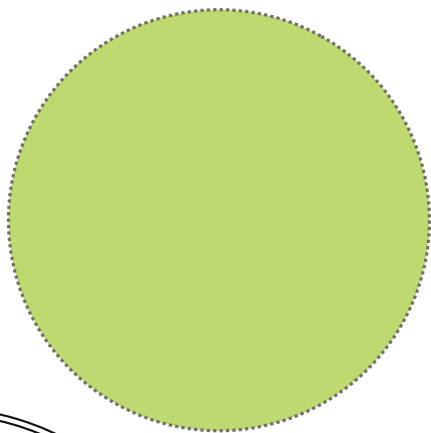


Всем друзьям необходим
Распорядок и режим!



Заполни свой
режим дня
с помощью наклеек



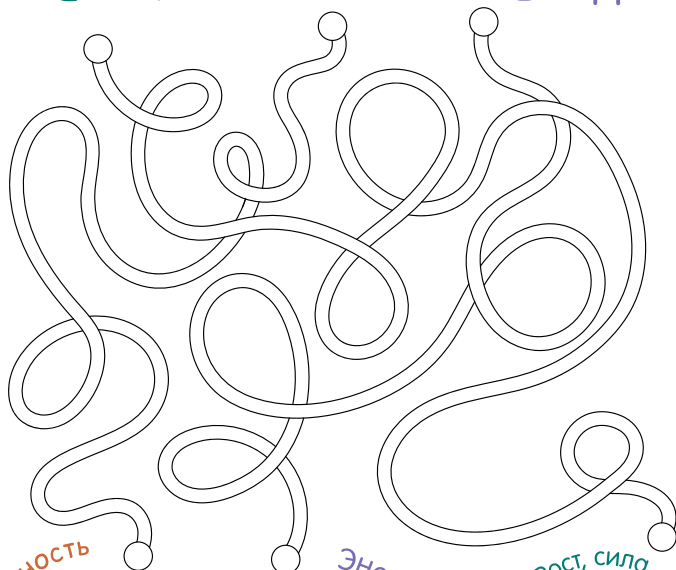


Чтоб здоровье сохранить,
организм свой укрепить,
знает вся моя семья: соблюдаем
РЕЖИМ ДНЯ!

БЕЛКИ

ЖИРЫ

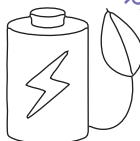
УГЛЕВОДЫ



Собранность



Энергия



Рост, сила, выносливость



СЛАДОСТИ



ОВОЩИ И
ФРУКТЫ

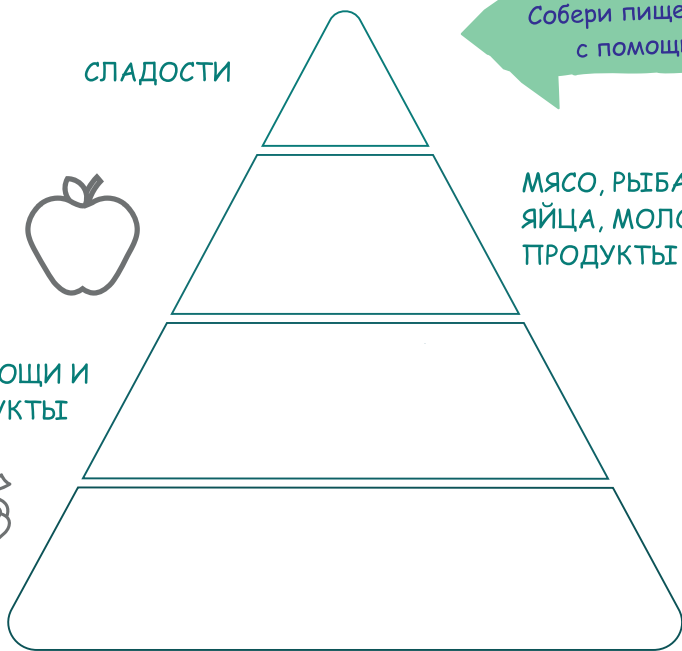


Собери пищевую пирамиду
с помощью наклеек

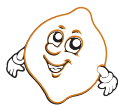
МЯСО, РЫБА,
ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ



ХЛЕБ, КАШИ,
ЗЛАКОВЫЕ



Придумай рецепт полезного овощного салата



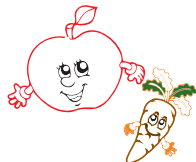
Овощи и фрукты - кладезь витаминов и микроэлементов.

Они насыщают наш организм и легко усваиваются.

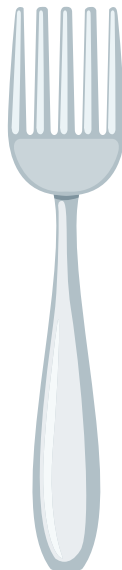
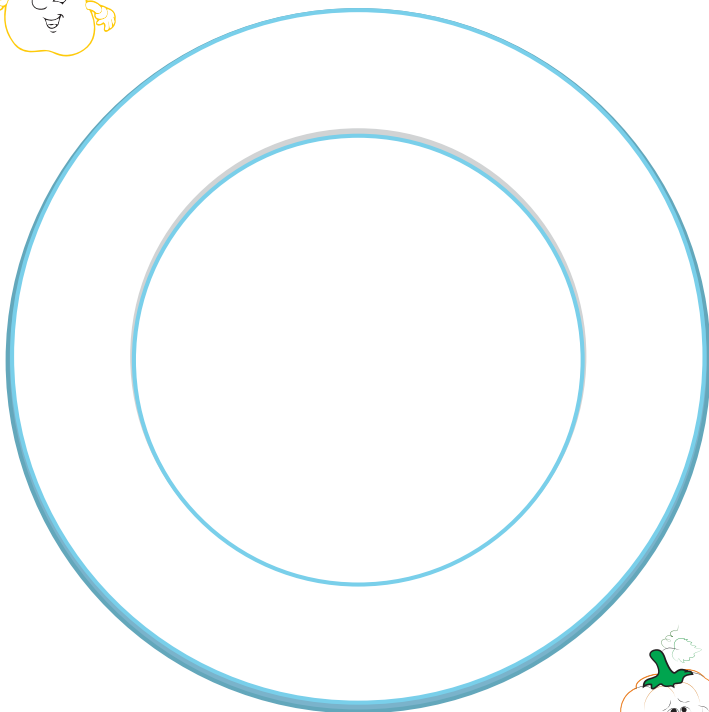
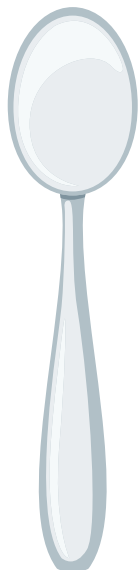
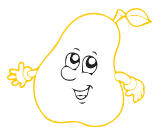
В день нужно съедать не менее

400 граммов фруктов или овощей.

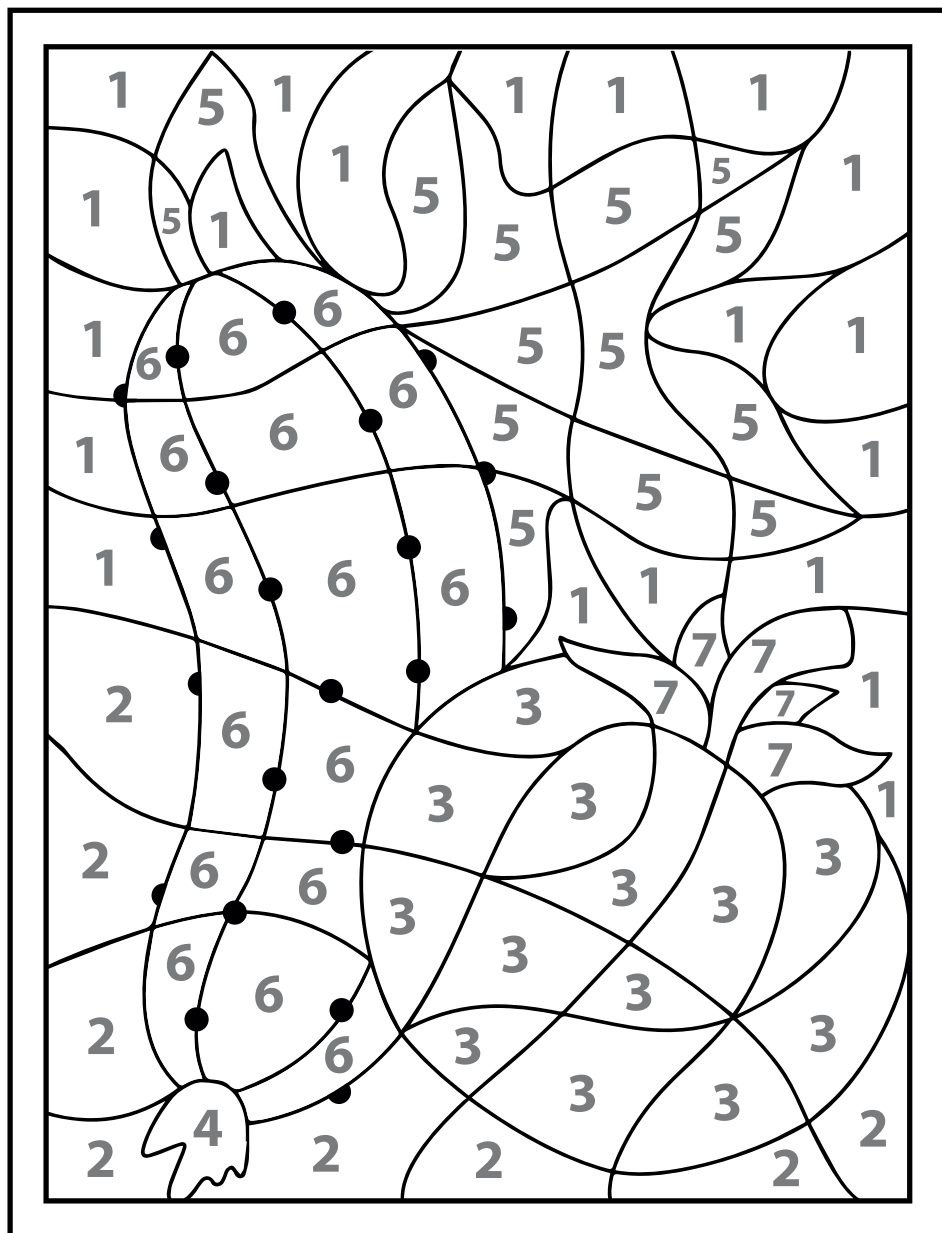
Но не за один раз, а в четыре-пять приёмов.



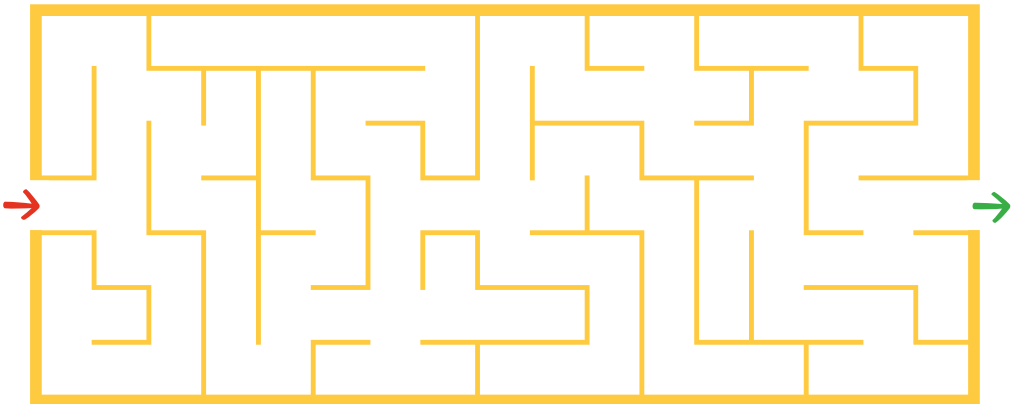
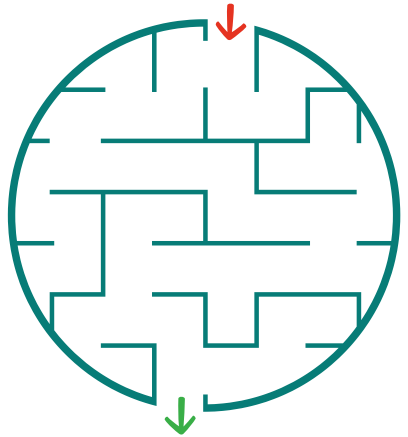
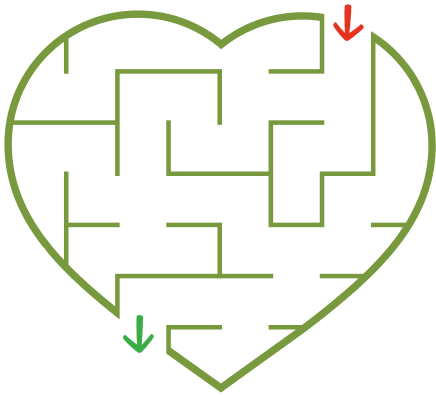
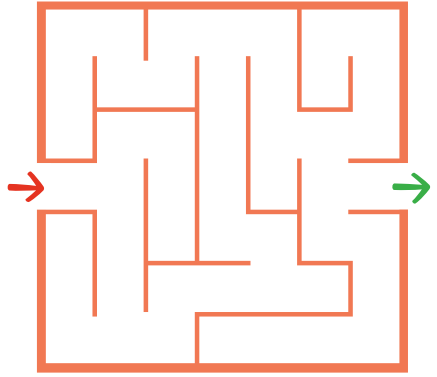
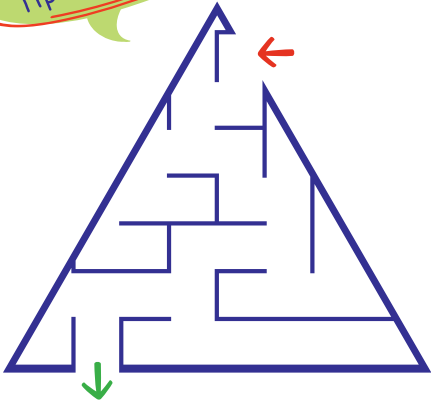
название салата:



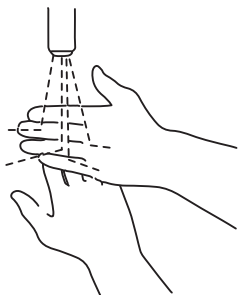
Раскрась картинку по номерам.
Какие овощи у тебя получились?



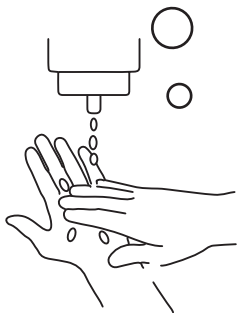
Зарядка для ума!
Пройди все лабиринты!



Вот еще совет простой:
Руки мой перед едой!



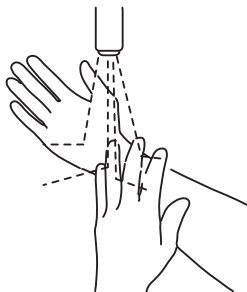
Ополаскиваем руки
тёплой водой



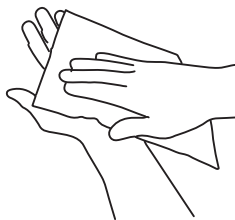
Намыливаем руки
мылом



Мылим руки
в течение 20 секунд



Смываем мыло
и бактерии



Вытираем руки
чистым полотенцем



Закрываем кран
с помощью полотенца

Когда еще
нужно мыть
руки?



каждый раз,
когда возвращаемся
домой



после общения
с животными



перед едой



после
посещения туалета



после кашля
и чихания



после занятий
спортом и игр

это ОКИ

Знакомьтесь!

Острая кишечная инфекция

Где живет кишечная инфекция?



в воде
и водоёмах



в пищевых продуктах,
чаще в молочных



на грязных руках



на невымытых фруктах,
овощах и ягодах



на лапках мух

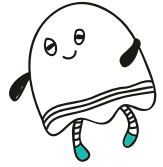
Тщательно,
Очень старательно мой
Фрукты и овощи
перед едой!



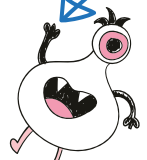
брюшной тиф,
паратиф А и В



дизентерия



холера



сальмонеллез



пищевые
токсикоинфекции,
пищевые отравления



Иерсиниоз

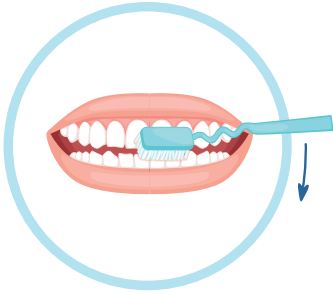


вирусный
гастроэнтерит
(вирусная диарея)

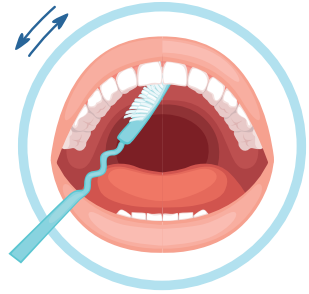


ботулизм

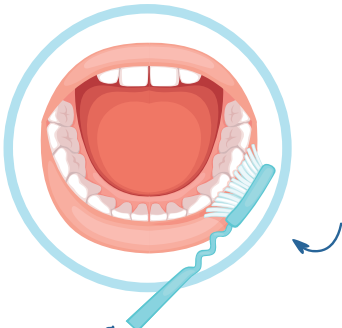
Чистим зубы ПРАВИЛЬНО!



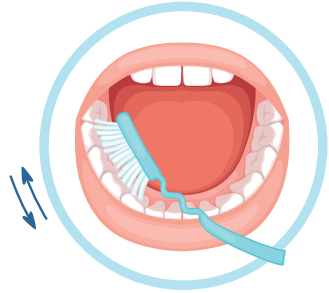
1. Почисти наружную поверхность зубов.



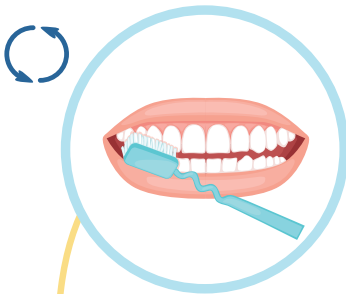
2. Перейди к внутренней поверхности зубов.



3. Нижние зубы чисти снизу вверх, а верхние - сверху вниз.



4. При чистке задних зубов двигай щеткой вперед-назад.



5. Сожми зубы и сделай щеткой круговые движения.



6. Чисти зубы утром и вечером. После каждого приёма пищи полощи рот водой или специальным ополаскивателем.

Календарь ЧИСТКИ ЗУБОВ

Чистить зубы необходимо два раза в день!

Почистил зубки УТРОМ - закрась солнышко



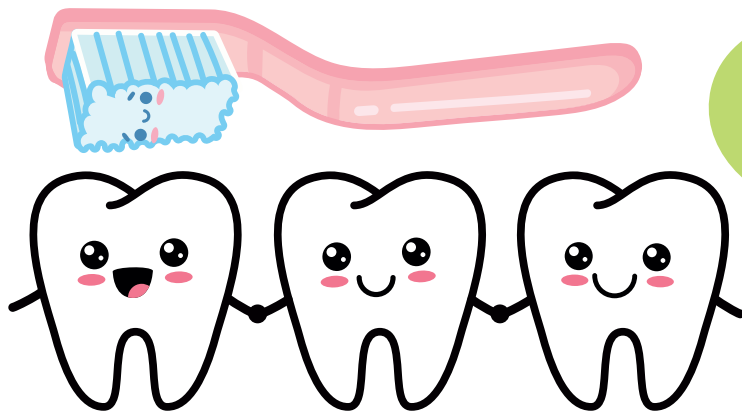
УТРО

Почистил зубки ПЕРЕД СНОМ - закрась луну



ВЕЧЕР

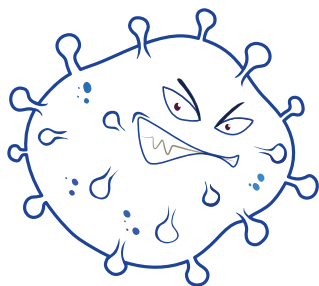
| | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|-------------|----------|----------|----------|----------|
| Понедельник | | | | |
| Вторник | | | | |
| Среда | | | | |
| Четверг | | | | |
| Пятница | | | | |
| Суббота | | | | |
| Воскресенье | | | | |



По утрам и вечером
Зубы важно
Чистить нам!



На прививку
становись!
От инфекций
защитись!

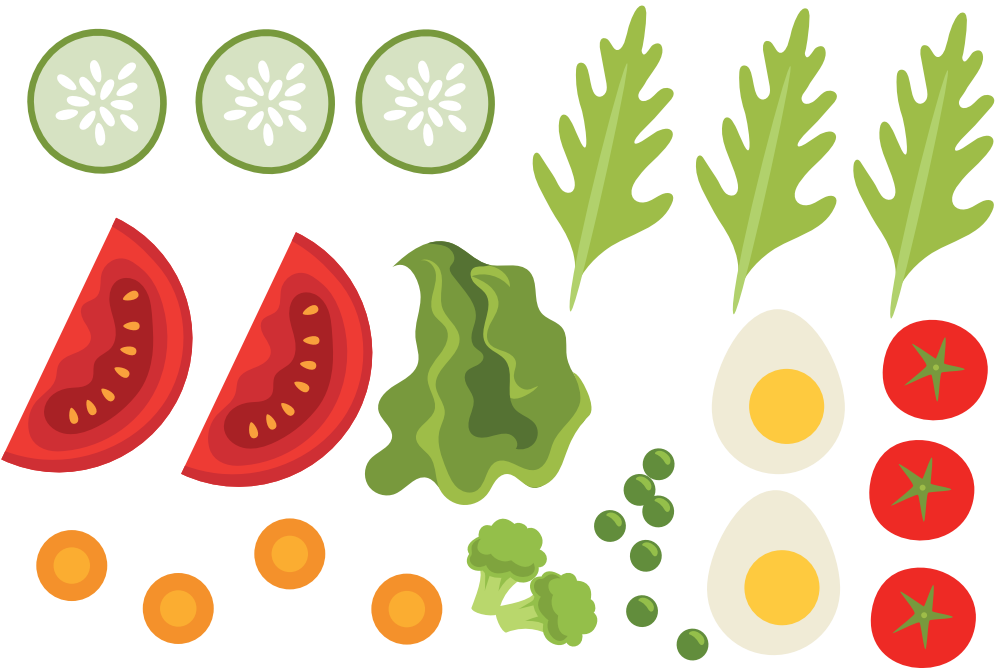


Вот те добрые советы,
в них все спрятаны секреты,
как здоровье сохранить,
организм свой укрепить!



www.takzdorovo-to.ru

НАКЛЕЙКИ



НАКЛЕЙКИ

