

Поговорим о здоровье

МКОУ СОШ № 256

Город Фокино Приморского края

Учитель начальных классов

Никонова Ирина Борисовна

Здоровье-

это правильная , нормальная работа
всего организма.

Если человек здоров, хорошо чувствует,
то у него отличное настроение. Он
весел, бодр и активен.

Секреты здоровья. Что нужно делать, чтобы меньше болеть?



1 Много двигаться, делать утреннюю зарядку, больше ходить пешком, бегать на лыжах, кататься на санках и на коньках, плавать.



2 Каждый день утром и вечером чистить зубы, принимать душ или обтираться мокрым полотенцем.



3 Одеваться так, чтобы не перегреться и не переохладиться.



4 Соблюдать правила гигиены (мыть руки перед едой, после туалета и прогулки, есть только мытые овощи и фрукты.



Что делать, если ты вдруг
почувствовал себя плохо?



- 1 Прежде всего измерь температуру.
- 2 Если поднялась температура, нужно выпить теплого чая с лимоном, клюквой или малиновым вареньем.
- 3 Сообщить кому-нибудь из взрослых о том, что ты заболел.
- 4 Лечь в постель и постараться уснуть. Если стало совсем плохо, вызвать «скорую помощь» по телефону 03.

Здоровье –
первое
богатство!

Источники:

Н. Ф. Виноградова «Окружающий мир»
<https://www.google.ru/webhp?hl=ru>