# 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.



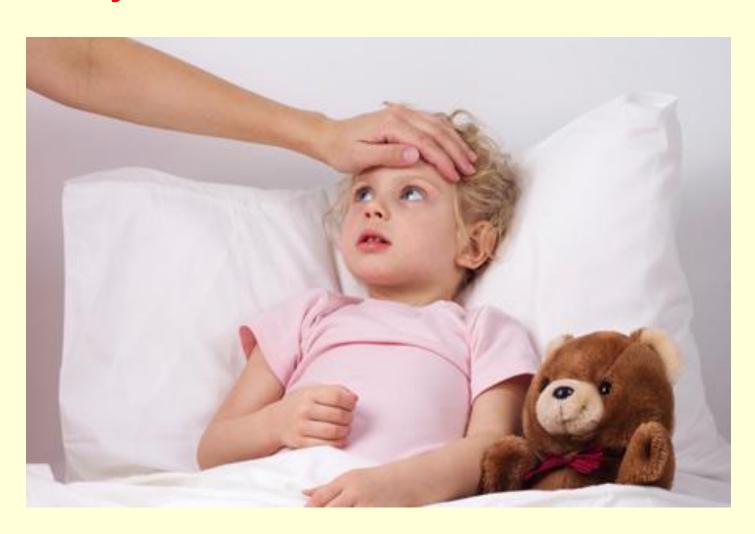
4 Соблюдать правила гигиены (мыть руки перед едой, после туалета и прогулки, есть только мытые овощи и

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:

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