

Наши помощники в сохранении здоровья



Правильное питание



Ягоды

Яблоко

Мед

Морковь

Овощи

Орех

Молоко

Каша

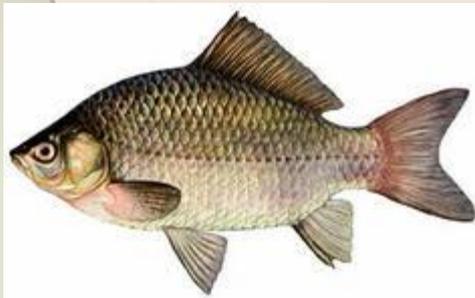
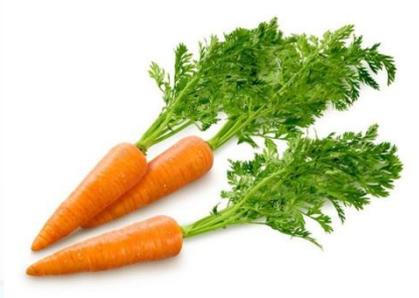
Яйцо
Лапша
Картофель
Хлеб

Сахар
Конфеты
Пирожное
Мороженое
Пирожки

Витамины



A

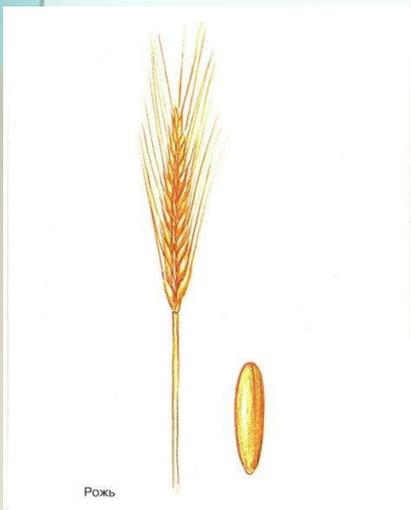
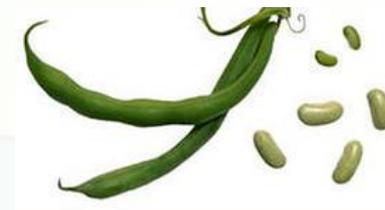


В

печень

мясо

дрожжи



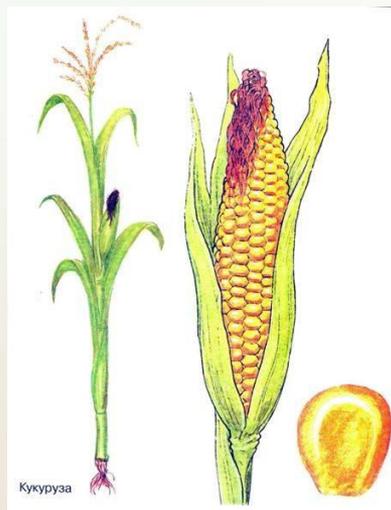
Рожь

рожь



Пшеница

пшеница



Кукуруза

кукуруза



Гречиха

гречиха

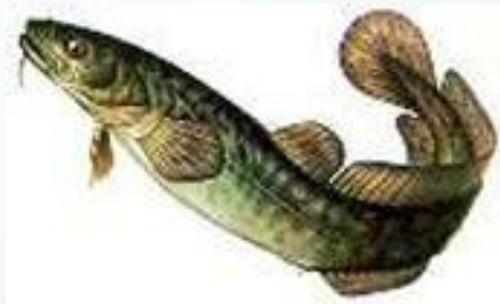
C



GlobalScience.ru



D



печень



Режим дня

- Это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня



7ч - 8ч - подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак

8ч -12ч - занятия в школе

12ч -14ч - возвращение домой, обед

14ч -16ч - приготовление уроков

16ч -17ч - отдых, прогулка

17ч - 19ч - отдых, ужин, помощь по дому

19ч - 20ч 30мин - чтение, игры дома

20ч 30мин - 21ч - подготовка ко сну, сон

Движение



Корней Иванович Чуковский «Мойдодыр»



00:13:48

Личная гигиена

- Это те действия, выполняя которые люди, взрослые и дети, поддерживают свое тело и жилище в чистоте.





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



- <http://форум.белру.рф/lofivers>
- <http://tatu.ru>
- <http://creative-kitchen.ru>
- <http://ru.fotolia.com>
- <http://900igr.net>
- <http://forum.ktk.kz/themes/?id...>