



УРОК ЗДОРОВЬЯ

«Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ – САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»



ПОДГОТОВИЛА:

**Чаплыгина Светлана
Анатольевна, воспитатель
МБОУ «Усланская СОШ»
Обоянского района Курской
области
2017 год**



Помни!

« **З**доровье погубишь
- новое не купишь»»



Микроб



Совет 1

**От простой
воды и мыла
у микробов
тают силы.**



Совет 2

- ▣ **Воду из – под крана пить нельзя, в ней живут микробы.**
- ▣ **Пей только кипячённую воду!**





Совет 3

- ☐ **Фрукты и овощи мыть не забывайте, только чистыми их употребляйте!**



Совет 4

▣ **Больше ешьте
фруктов и
овощей в
любое время
года.**

▣ **В них
содержатся
витамины!**



Совет 5

▣ **Выполняйте упражнения для профилактики заболеваний горла.**

▣ **Больше пойте!**



Совет 6

▣ **Закаляйся!**



Совет 7

▣ **Каждый
день надо
делать
зарядку!**





**Чтоб здоровье
сохранить, научись
его ценить!**



▣ **Желаем
крепкого
здоровья!**