

8. Рассмотрите варианты завтраков и ответьте на вопросы.

- Какой из них нравится тебе больше всего?
- Какой из этих завтраков самый здоровый?
- Как улучшить завтрак, который кажется тебе нездоровым?

Завтрак № 1	Завтрак № 2	Завтрак № 3
<ul style="list-style-type: none">• молоко• хлеб• сливочное масло• сыр• фрукт	<ul style="list-style-type: none">• кофе с молоком и сахаром• сдоба• сливочное масло• фруктовый компот• кусок торта	<ul style="list-style-type: none">• молоко с шоколадом• яйца с беконом• круассан• лимонад• фрукт

9. Восстанови четверостишие.

Чтоб здоровье сохранить,

И дела все совершить,

Знаем папа, мама, я:

Очень важен _____.

10. Что обязательно должно быть в расписании дня школьника?

Секреты здоровья:

- ❖ На сон должно приходиться не меньше 9-10 часов.
- ❖ На свежем воздухе нужно бывать не меньше 2-3 часов в день.
- ❖ Необходимо чередовать нагрузку и отдых.

Россия – здоровая держава



*Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.*

*Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.
(А.Гришин)*

1. Как ты думаешь, кто из ребят реже болеет? Почему?



2. Для чего нам необходимо крепкое здоровье?

--	--	--	--	--

3. Прочитай пословицу. Как ты её понимаешь?

Чистая вода - для хворобы беда.

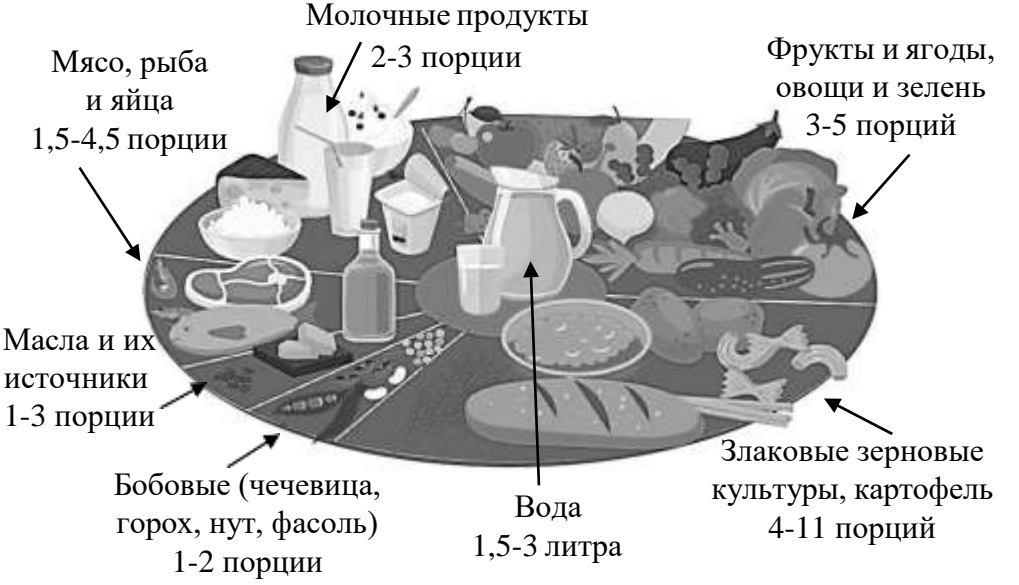
4. Какие предметы личной гигиены нельзя использовать совместно с другими людьми? Подчеркни.

Зубная паста, мочалка, зубная щётка, шампунь, полотенце, расчёска, мыло.

5. Прочитай пословицу. Почему так говорят?

Мельница живёт водою, а человек - едой.

6. Рассмотрите «Колесо продуктов питания», и назовите продукты, которые входят в каждую группу.



7. Используя рисунок «Колесо продуктов питания», ответь на вопросы теста.

- К какой группе продуктов относится фасоль?
 А) молочные продукты Б) бобовые В) фрукты
- Что не относится к молочным продуктам?
 А) сыр Б) йогурт В) макароны
- Что полезнее всего пить?
 А) чай Б) воду В) сладкие газированные напитки
- К какой группе относятся хлеб, макароны и рис?
 А) бобовые
 Б) злаковые культуры, крупы
 В) молочные продукты
- Как называется способ изображения групп продуктов питания?
 А) колесо питания Б) здоровое блюдо В) колесо здоровь