



# Как да растем здрави

# и силни



Околен свят, 2 клас

# Здравословен начин на живот



разнообразна  
храна



движение  
и спорт

хигиена  
на тялото



дневен  
режим



медицински  
грижи



Разнообразната храна  
дава сили  
и предпазва от болести



*Да си припомним  
групите храни.*



# Да разпределим храните

**ПОЛЕЗНИ** —  
може да ядем в  
голямо количество

**НЕПОЛЕЗНИ** —  
добре е да ядем  
по-малко





Движението, спортът и игрите на открито закаляват и укрепват тялото.





Хигиената на тялото, редовното миене на ръцете и зъбите предпазва от заразни и други болести.



За да сме здрави и силни,  
трябва да се грижим за здравето си.



Посещавайте лекар и зъболекар профилактично поне веднъж годишно.  
Не пропускайте имунизации.



За доброто здраве са важни също почивката и сънят.



Да си припомним



Рецепта  
за здраве и успех в училище





Помогни на майката и детето да разпределят храните в двете кошници, като ги разделиш на растителни и животински.



растителни

ориз      брашно  
захар

кроасан



ЖИВОТИНСКИ

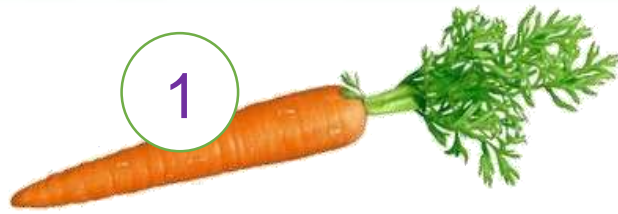
кашкавал      сирене  
мляко      птици  
кисело мляко  
риба      месо



Работа в учебната тетрадка

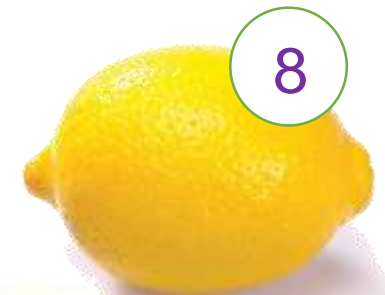






A grid of 48 yellow squares arranged in 8 rows and 6 columns. The grid is partially filled with orange squares in a central column. The numbers 1 through 8 are placed to the left of each row, indicating the starting point for a word search.

1										
				2						
		3								
4										
				5						
		6								
7										
				8						





## Правила за здрави и силни деца

1. Храни се с разнообразна храна.
2. Движи се, спортувай, играй на открито.
3. Грижи се за хигиената на тялото си.
4. Посещавай лекар и зъболекар.
5. Спазвай подходящ дневен режим.



# Домашна работа

Направи постер за полезните и неполезните храни

*Да ядем повече*



*Да ядем по-малко*

