Приложение1/а.

Рыба, пепси колла, кефир, фанта, сметана, чипсы, геркулес, мясо, подсолнечное масло, торты, морковь, капуста, конфеты, сливочное масло, яблоки, груши, сухарики, свёкла ,хлеб, творог, йогурт, молоко, яйца, рис, греча.

Выберите продукты, которые полезны для вас и подчеркните их зелёным карандашом.

Приложение 2

**«Соблюдаем ли мы правила личной гигиены?»**

**Тест.**

«да»-1 балл, «нет»-0 баллов

1.Я всегда мою руки перед едой.

2.Я всегда мою руки после посещения туалета.

3.Я ежедневно, утром и вечером, чищу зубы.

4.Соблюдаю режим питания.

5.Стараюсь не есть вредную для здоровья пищу (кириешки, чипсы, газировку и другие)

6.Каждый день гуляю на свежем воздухе.

7.Каждый день делаю зарядку.

8.Работаю за компьютером не более 30 минут в день.

9.Соблюдаю режим сна.

Приложение 2/а.

Памятка ТБ на уроках физической культуры.

1. Внешний вид-спортивная одежда и обувь;
2. Выполнение упражнений по команде учителя;
3. Обязательна я страховка и самостраховка во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений;
4. Быть корректными во время уроков по спортивным играм-волейбол и баскетбол;
5. Выполнять специфические правила по ТБ на уроках по разныфм видам спорта.
6. Обо всех проишествиях сообщать учителю, покидать спортивную площадку только с разрешения учителя.
7. Если обучающийся по причинам здоровья не может выполнять те или иные физ.упр надо сообщить учителю до начала урока.