

Таблиця “З - Х - Д”

Знаю	Хочу дізнатися	Дізнався
Фізична активність - невід’ємна складова здоров’я.	Як фізична активність впливає на здоров’я людини?	Фізична активність допомагає запобігти хворобам серця, діабету, остеопорозу, а також безлічі інших захворювань, і є ключовою умовою для схуднення та підтримки здорової ваги.
Правильна постава - запорука здоров’я.	Яких правил треба дотримуватися, щоб сформувати правильну поставу?	Потрібно спати на зручному ліжку, щоранку робити зарядку, сидіти за столом з прямою спиною, носити рюкзак на двох плечах, щоб була рівновага.
Поооо	У яких продуктах міститься найбільше вітаміну А?	Найбільше вітаміну А міститься у моркві, молочних продуктах, куразі, червоному болгарському перці.