- -3ДОРОВЬЕ: правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие
- **-3ДОРОВЬЕ**: то или иное состояние организма Крепкое, слабое здоровье.
- **ЗДОРОВЫЙ**: выражающий, обнаруживающий здоровье Здоровый вид. Здоровый румянец.
- -ЗДОРОВЫЙ: обладающий здоровьем, не больной Здоровый ребенок. В здоровом теле здоровый дух. Долго болел, а теперь здоров.

СЕКРЕТЫ 3ДОРОВЬЯ

Мы откроем шесть секретов, Как здоровье сохранить. Выполняя все секреты, Без болезней будем жить.

Секрет 1 Чистота-залог здоровья.



Гигиену очень строго Надо соблюдать всегда. Под ногтями грязи много, Хоть она и невидна. Грязь микробами пугает. Ох, коварные они! Ведь от них заболевают Люди в считанные дни. Если руки моешь с мылом, То микробы поскорей Всю свою теряя силу, Убегают от людей.

Секрет 2

Правильно питайся!

В питании есть три правила: своевременность, умеренность, разнообразие

Каковы еда и питье, таково и житье.

Не наказывай капризный желудок излишней пищей. КОНФУЦИЙ.

Кто отказывается от излишеств, тот избавится от лишений. КАНТ

Мало ешь - долго будешь сытым, много ешь - быстро становишься голодным. Вьетнамская пословица.











Секрет 3 Больше двигайся!

Это бодрость и здоровье

Это радость и веселье

Плюс хорошая фигура



Вот что значит физкультура!

«Движение вместо лекарства служить может». Ломоносов.









Секрет 4

Соблюдай режим дня!



Делу время – потехе час.

Режим, ребята, много значит:
Поможет он решить задачи,
Когда ложиться и вставать,
Когда тетрадку открывать,
Чтобы садиться за уроки,
Когда гулять идти, когда...
Ответ получишь ты тогда,
Когда изучишь ты режим
И станет он тебе родным.









2.Зарядка

3.Завтрак

4.Школа

5.Обед

6.Прогулка

7.Домашнее задание

8.Свободное время









Секрет 5 Отказ от вредных привычек Курить – здоровью вредить.

- •Одежда и волосы курильщика плохо пахнут
- •Курение частая причина пожаров
- •Дым сигарет загрязняет лёгкие, вызывает кашель
- •Дым сигарет делает зубы и пальцы рук курильщика жёлтыми
- •Никотин затрудняет работу сердца, ускоряет пульс
- •В помещении появляется устойчивый неприятный за
- •На сигареты тратится много денег



Секрет 6. Закаляйся, если хочешь быть здоров!





- 1. Чистота залог здоровья.
- 2.Правильно питайся.
- 3.Движение вместо лекарства служить может.
- 4.Делу время потехе час.
- 5.Отказ от вредных привычек.
- 6.Закаляйся, если хочешь быть здоров!









Чтобы быть всегда здоровым, Бодрым, стройным и веселым Дать совет я вам готов, Как прожить без докторов. Надо кушать помидоры, Фрукты, овощи, лимоны, Кашу утром, суп в обед, А на ужин винегрет. Надо спортом заниматься, Умываться, закаляться, Лыжным бегом увлекаться И почаще улыбаться.

