



Секреты здоровья

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



1.р	ю	к	з	а	к
			2.д	у	ш
		3.в	о	з	д
4.з	а	р	я	д	к
		5.с	о	л	н
			6.в	о	д
7.к	о	н	ь	к	и
		8.б	е	г	



**Здоровье дороже богатства.
Здоровье не купишь - его разум дарит.**

- ЗДОРОВЬЕ**: правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие
- ЗДОРОВЬЕ**: 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.

млыо
щтёка
лмочака
лотенпоец
ашпумнь

МЫЛО щётка мочалка полотенце шампунь



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

Правильное питание

Что пожуешь, то и поживешь.

Каковы еда и питье, таково и житье.

В питании есть три правила: разнообразие, своевременность, умеренность.

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.



**КЕМ-М+ФИЛ-Л+Р=
МОК-К+ЛО+КОЗ-З=
ЛАС+ЛИВ+У-А-ЛУ+КИ=
ЧИР+П-Р+СЫ=
СМ+МИ+ЕТ-ИМ+А+Н+А=**



КЕМ-М+ФИЛ-Л+Р = кефир
МОК-К+ЛО+КОЗ-З= молоко
ЛАС+ЛИВ+У-А-ЛУ+КИ= сливки
ЧИР+П-Р+СЫ= чипсы
СМ+МИ+ЕТ-ИМ+А+Н+А= сметана



Секрет 3

Больше двигайся



**«Движение вместо лекарства служить может».
Ломоносов.**



1



2



4



3



делу
потехе
час
время



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.





- 1.подъем
- 8.ужин
- 4.свободное время
- 3.завтрак
- 2.зарядка
- 5.обед
- 7.прогулка
- 6.школа



Секрет5

Отказ от вредных привычек

Кто курит табак, тот сам себе враг.

- 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 запах
- На сигареты тратится много денег



Если вам предложили закурить нужно:

- Отойти в сторону
- Сообщить курящему об опасности курения
- Принять предложение
- Ответить отказом «Нет!» « Не буду!», «Не хочу!»
- Сделать вид, что не расслышал



**Посеешь привычку -
пожнёшь характер**

**Кто спортом
занимается, тот
силы набирает-
ся.**

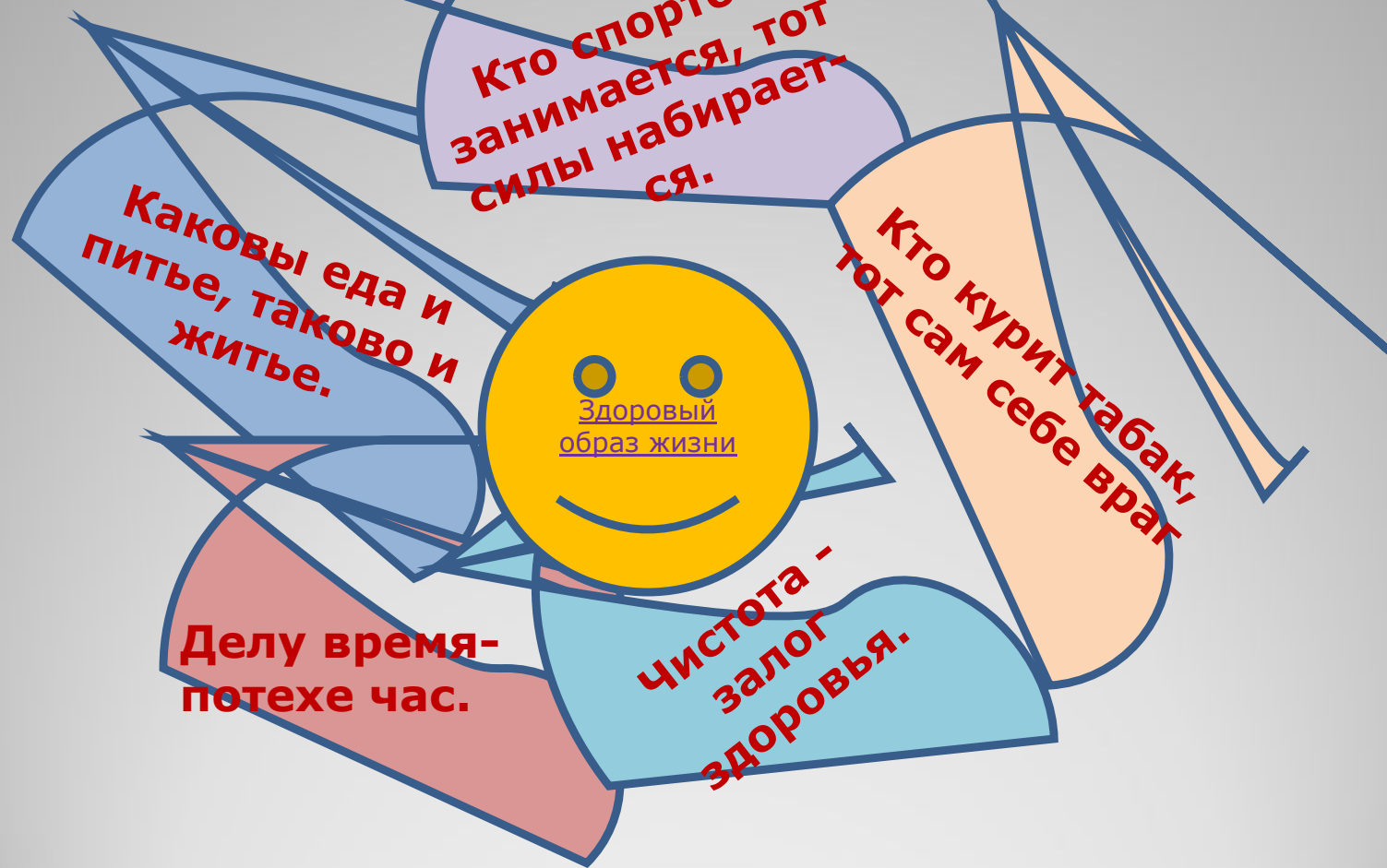
**Каковы еда и
питье, таково и
житье.**

**Кто курит табак,
тот сам себе враг**

Здоровый
образ жизни

**Делу время-
потехе час.**

**Чистота -
залог
здоровья.**





Быть здоровым- здорово!

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.

