



В здоровом теле – здоровый дух!

**Всем известно, всем понятно,
что здоровым быть приятно.**



19.09.2014 08:30





Спортивное просве





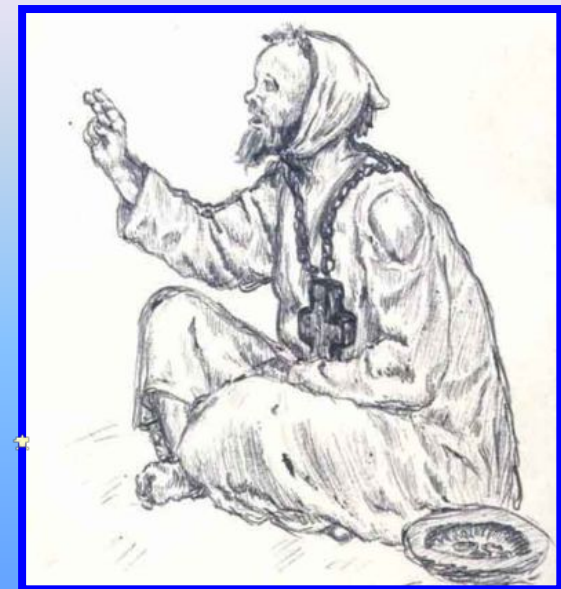
Мудреца спросили:

«Что является для человека
наиболее ценным и важным в жизни:
богатство или слава?»

Вот что ответил мудрец:

«Ни богатство, ни слава не делают человека
счастливым.

Здоровый нищий счастливее
больного короля».





ЗДОРОВЬЕ



это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.



«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»



**Мы зарядкой
заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.**



Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
зал, каток - везде вам рады.
За старание в награду
будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.





Здоровое питание

Кладезь Витаминов



Без витаминной жизни нельзя,
Они - надёжные друзья!
Они спасают от болезней:
Простуды, гриппа и чумы.
Наш организм слабый, болезненный,
Чем опасен, друзья.
Когда мы бедем мы зорки,
Физически мы здоровы,
И жить на планете нам приятно
Вещей полезных витамин.
Витамины - это сила!
И вы, как в морской зал,
Всегда вспоминайте о витаминах
И купите продуктов вал.
Об всей пище мы вам желаем
Больше никогда не знать!
Вот, говоря о витаминах,
Что ж ещё вам сказать?

ВИТАМИН А

Расскажу вам не баян
Как полезен а, друзья!
Я в морковке и в капусте,
В яблоке, в персике, в салате
Светит лето и поспевает,
Будет вы во всем здоровы!
Помни истину простую:
Лучше всего витамин А
Как жидкий морковный сок
Или пшеничный сок!



ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Молоко, печень и корень,
Дрожжи, кураги, орехи -
Вот для вас секрет успеха!
И в городе вы же я,
Много получите от меня!
Очень важно соблюдать
Секреты за здоровой жизнью.
Черный хлеб полезен нам -
И не только по утрам!



ВИТАМИН С

Земляничку вы любите -
В аскорбинку она превратится!
Я в смородине, в калине,
В лимоне и в клюкве,
Я в фенхеле и в хренке,
В петрушке и в укропе!
Об простуде и ангине
Помогает аскорбинка.
Ну, а лучше всего лимон,
Кто и очень кислый он.



ВИТАМИН Д

Я - полезный витамин,
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геракл!
Если рыбный жир полюбите,
Самым здоровым вы будете!
Есть в масле и в яиче,
В масле, в сыре, в масле.



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





Правила здорового образа жизни





Помните!

- Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.
- Берегите здоровье!
- Спасибо за внимание!