

здоровая семья - здоровая нация



Чтобы сделать ребенка умным и
рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым.
Пусть он работает, действует, бегают-
пусть он находится в постоянном
движении.

Ж.Ж.Руссо





**здоровье- главная ценность
человеческой жизни.**



- Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.





Чтобы клетки нашего организма
развивались, им нужно питание, а
именно

Полноценная еда





Ешь побольше апельсинов, пей
морковный вкусный сок, и тогда ты
точно будешь очень строен и высок.



Нет полезнее продуктов - вкусных
овощей и фруктов. И Сереже и
Ирине всем полезны витамины

Если хочешь быть здоровым,
правильно питайся, Ешь побольше
витаминов, с болезнями не злись.







Физкультура



**Кто зарядкой занимается, Тот
здоровья набирается!**







Прогулки на свежем воздухе









Хорошее настроение !!!







**Твоё здоровье-
это здоровье нации!**





Используя случай, хотелось бы
поздравить всех
с наступающим новым годом!
пожелать всем здоровья, счастья,
исполнения всех желаний
и отличного настроения
на весь год!

