

Здоровым
быть здорово.

Утренняя гимнастика

- Я хочу, друзья,
признаться,
Что люблю я по утрам
Физкультурой
заниматься,
Что советую и вам.
Вам зарядку делать надо,
Много пользы от нее,
А здоровье – вот
награда
За усердие твое..



Если хочешь быть здоров закаляйся!

- Каждый день принимай прохладный душ или обтирайся влажным полотенцем.
- Чаще гуляй, только одевайся соответственно погоде, чтобы не замерзнуть или не перегреться.
- Во время прогулок играй в подвижные игры.



Прогулки

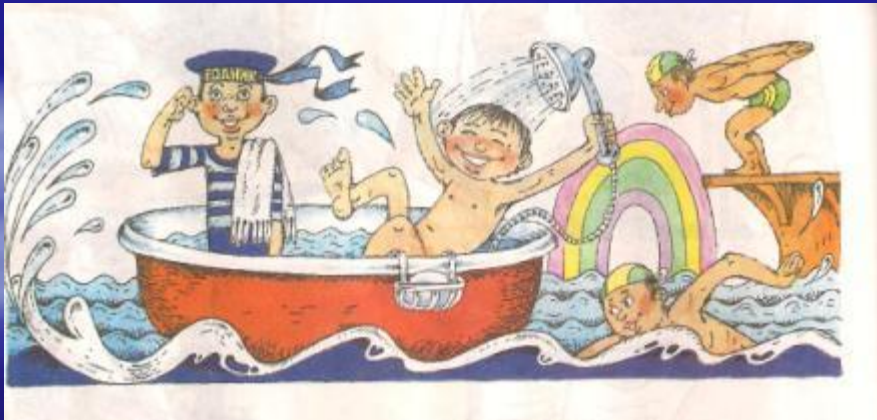
- Чистый, свежий воздух улучшает аппетит, сон – укрепляет здоровье



Личная гигиена



Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым
Трубочистам –
Стыд и срам!
Стыд и срам!
Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок!
Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне, и в бане,
Всегда и везде –
Вечная слава воде!



Питание



Как правильно есть

- Мой руки перед едой
- Мой фрукты и овощи перед едой
- Ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывая с закрытым ртом
- Не разговаривай и не читай во время еды
- Не передай! Ешь в меру

СОН

- Нормальная продолжительность сна должна составлять 8 – 10 часов в сутки, причем лучше, когда есть возможность отдохнуть и в течение дня.



Плохие привычки



- Не бери чужие платья,
Ногти тоже не грызи,
Не дружите с сигаретой,
Так здоровья не найти.

Вредные привычки

Курилка.

Он, выпуская дым пахучий,
Себе солидность придает.
А запах от него вонючий,
Но он того не признает.
Твой дым, курилка, неприятен,
Я не боюсь тебе сказать!
Опомнись! Ты же одурачен,
Невинных можешь наказать!
И чтоб не ждал тебя могильщик
И чтоб не звали дураком,
Одумайся быстрее, курильщик,
И кончи дружбу с табаком!



Алкоголь



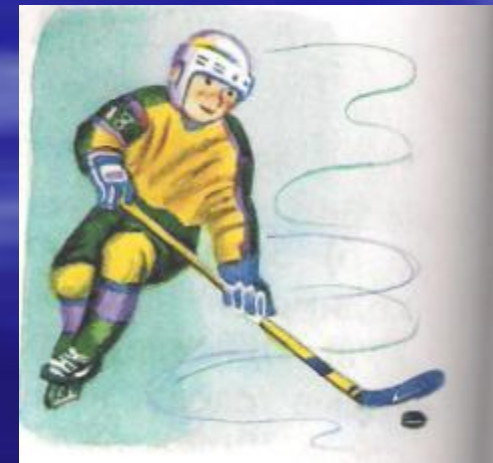
Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное.

Ж.Ж.Руссо.

Наркомания

- Наркоман - социальный труп





- Каждый твёрдо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить
И запомни ведь здоровье
В магазине не купить.
Всю азбуку здоровья
Нужно крепко знать,
И в жизни эти знания
Повсюду выполнять.