

«7 правил здорового образа жизни»

- **Правило1. «Организуй свой режим»**
- Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.
- **Правило2. «Здоровый сон –залог здоровья»**
- Спать надо не менее 10часов , именно столько необходимо для отдыха клеток мозга.
- **Правило3. «Больше двигайся».**
- Утро начинай с водных процедур и делай гимнастику. Обязательно гуляй не менее 2-3 часов в день. Не пропускай уроки физкультуры. Посещай бассейн. Плавание поможет тебе укрепить мышцы спины и пресса.
- **Правило4. «Питайся правильно»**
- Для твоего растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным В твоём рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пей натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 4х стаканов в день.
- **Правило5. «Берегите зубы»**
- Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром- после завтрака, а вечером –перед сном. Важно правильно чистить зубы, этому тебя научит врач –стоматолог, которого необходимо посещать 2 раза в год.

- Правило 6. «Берегите зрение».
- Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определённые правила. Когда ты смотришь телевизор, отойди на 4 шага от экрана, сядь удобно, во время рекламы отвлекись. Не увлекайся работой за компьютером. В любом случае, у экрана проводить не более 2 часов.
- Правило 7 « Не совершай плохих поступков».
- Будь доброжелателен с другими, уважай окружающих тебя людей, и тогда твоя жизнь будет интереснее, радостнее и веселее.

Узнай пословицу

- 1. Болезнь дешевле бедности.
- Здоровье дороже богатства.
- 2. Растрачивай болезнь в старости
- Береги здоровье смолоду.
- 3. Злой зверь больше доброго.
- Добрый человек здоровее больного
- 4. Вечер провожай сном, утро встречай лежанием.
- Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.

- 6. Медленного и неуклюжего здоровье не отпустит.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- 7.Болезни не продашь.
- Здоровья не купишь.
- 8.Новое здоровье заразить легко.
- Старую болезнь вылечить легко.
- 9.Лежать меньше- умирать короче.
- Ходить больше – жить дольше.

загадки

- Зелёный луг, сто скамеечек вокруг, от ворот до ворот бойко бегают народ. На воротах этих рыбацкие сети.
- (Стадион)
- Железный дом, ни оконца в нём. Круглые стены, дугою крыша.
- (Гиря)
- Есть лужайка в нашей школе, а на ней козлы и кони. Кувыркаемся мы тут ровно сорок пять минут. В школе кони и лужайка?! Что за чудо угадай-ка!
- (спортзал)

- этот конь не ест овса, вместо ног —два колеса. Сядь верхом и мчись на нём, только лучше правь рулём.
- (велосипед)
- Пламя полыхает, пять колец сияют. Праздник для народа раз в 4 года. Праздник тот спортивный, древний, яркий, дивный.
- (Олимпиада)
- Болеть мне некогда друзья, в футбол, хоккей играю я. И очень я собою горд. Что дарит мне здоровье ...
- (спорт)

- Вновь в парке проходит забег. Участников- сто человек. Старался каждый, и всерьёз воспринимали этот
- (кросс)
- Этот знак не продают, а торжественно вручают. За спортивные успехи им спортсменов награждают.
- (Медаль)
- Как только утром я проснусь, присяду, прыгну, изогнусь. Все упражнения по порядку. Поможет вырасти....
- (зарядка)