

**Здоровье не купишь,
его разум дарит!**



Пенкина Г.В.
МБОУ СОШ с.Наумовка



ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

Здоровье
ценнее
золота

Берегите
здоровье

Здоровье
как сокровище

Улыбка
лучше
денег

Вся
здоровья
лучше

Здоровье
лучше
денег

Здоровье
как золото

Здоровье
лучше
денег

Здоровье
лучше
денег

Здоровье
лучше
денег

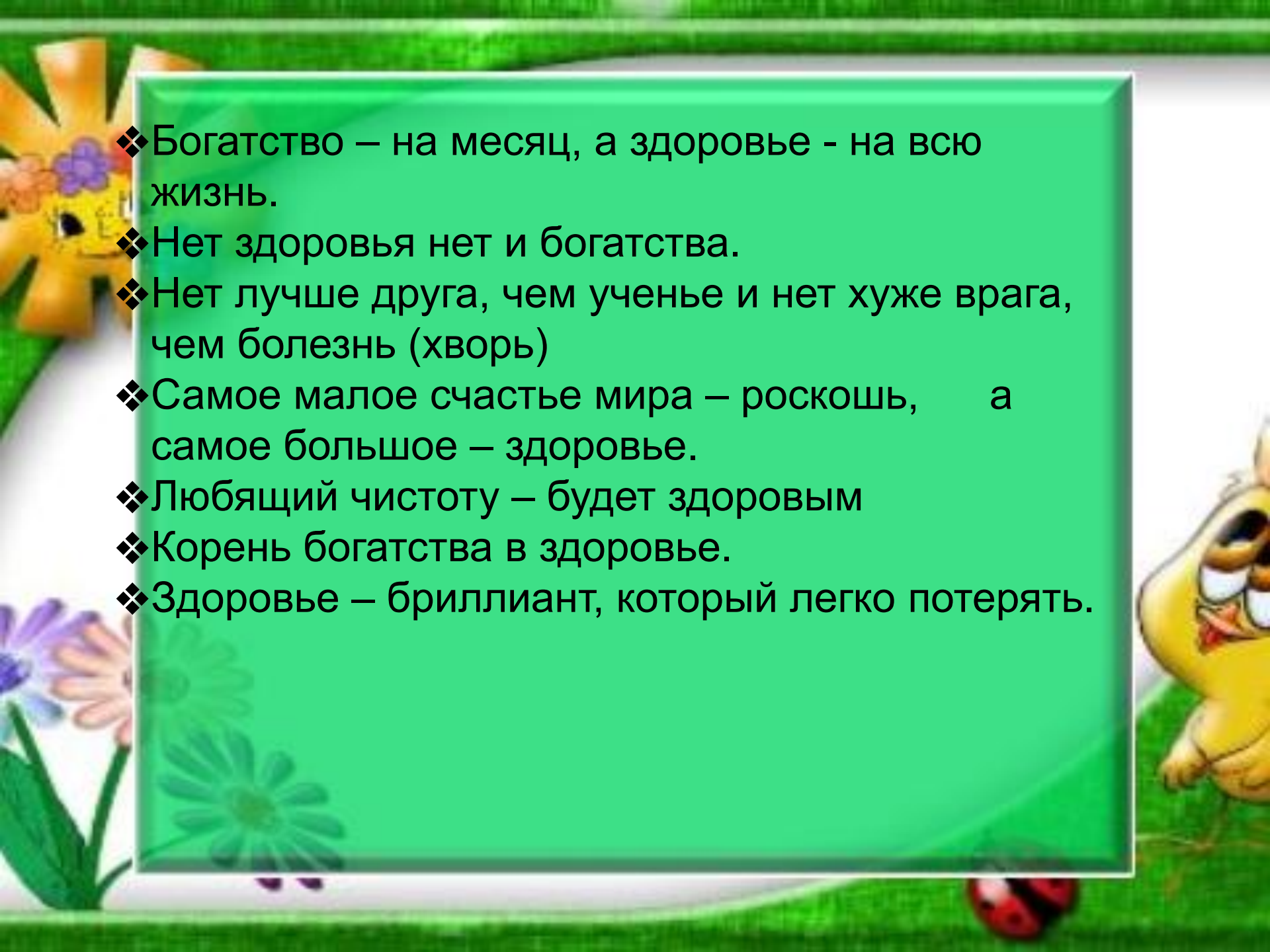
ЗДОРОВЬЕ
ВСЕГО ДОРОЖЕ!

□ Пословица содержит
в себе
народную
мудрость



Составь пословицу из слов:

**В, теле, здоровый,
здоровом, дух**

- 
- ❖ Богатство – на месяц, а здоровье - на всю жизнь.
 - ❖ Нет здоровья нет и богатства.
 - ❖ Нет лучше друга, чем ученье и нет хуже врага, чем болезнь (хворь)
 - ❖ Самое малое счастье мира – роскошь, а самое большое – здоровье.
 - ❖ Любящий чистоту – будет здоровым
 - ❖ Корень богатства в здоровье.
 - ❖ Здоровье – бриллиант, который легко потерять.

Что значит быть здоровым?



Это правильно питаться!

Завтрак

- Каша
- Йогурт
- Творог
- Яйца
- Фрукты
- Соки



Обед

- Супы
- Гарниры
- Мясо
- Рыба
- Овощи
- Молочные продукты



УЖИН

- ОВОЩИ
- ФРУКТЫ
- КАШИ
- СОКИ
- ТВОРОГ
- ЙОГУРТ



Чередовать работу и отдых



Заниматься
физкультурой, делать
зарядку, закаливать свой
организм, соблюдать
режим дня





*Нет друга, равного здоровью;
нет врага, равного болезни*

Древний Восток. Индия

В народе говорят:

«Здоровому все здорово»

Народная мудрость гласит:

*«Деньги – медь, одежда – тлен,
а здоровье – всего дороже».*

Наше здоровье находится в наших руках?

- - Англичане говорят: *«Богатство – ничто без здоровья!»,* ведь *«здоровья не купишь».*
- - Китайцы говорят: *«Здоровье – сокровище, которое всегда при тебе».*
- - А японская пословица гласит: *«Забота о здоровье – лучшее лекарство».*

Хочешь ли ты быть здоровым?

Быть здоровым – это классно!
Чувствовать себя прекрасно
Каждый день и каждый час
Может каждый ведь из нас!





Советы доктора

1. Соблюдай гигиену рук и тела.
2. Делай утреннюю зарядку.
3. Не забывай про закаливание.
4. Воздерживайся от жирной пищи.
5. Остерегайся очень острого и соленого.
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Используемые ресурсы:

- 1) <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/cikl-skazok-dlya-detey-o-zozh>
- 2) <http://www.riasamara.ru/rus/news/region/society/article46983.shtml>
- 3) http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic_id=23303&page=2
- 4) <http://www.povarenok.ru/recipes/show/41712/>
- 5) http://www.galya.ru/catd_new_page.php?dlimit=25&p=1&id=2871966
- 6) <http://www.povarenok.ru/recipes/show/45844/>
- 7) <http://medpain.net/zdorovoe-pitanie/kislomolochnye-produkty/>