

# РАСТИ ЗДОРОВЫМ !



Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ,  
САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ !

**Здоровье – величайшая  
ценность человека, источник  
радости.**

**Каждый с юных лет должен  
заботиться о своём здоровье.**

**Что значит быть здоровым ???**



Весёлый смех – это ЗДОРОВЬЕ ?

Стройная фигура – это ЗДОРОВЬЕ ?

Хороший аппетит – это ЗДОРОВЬЕ ?

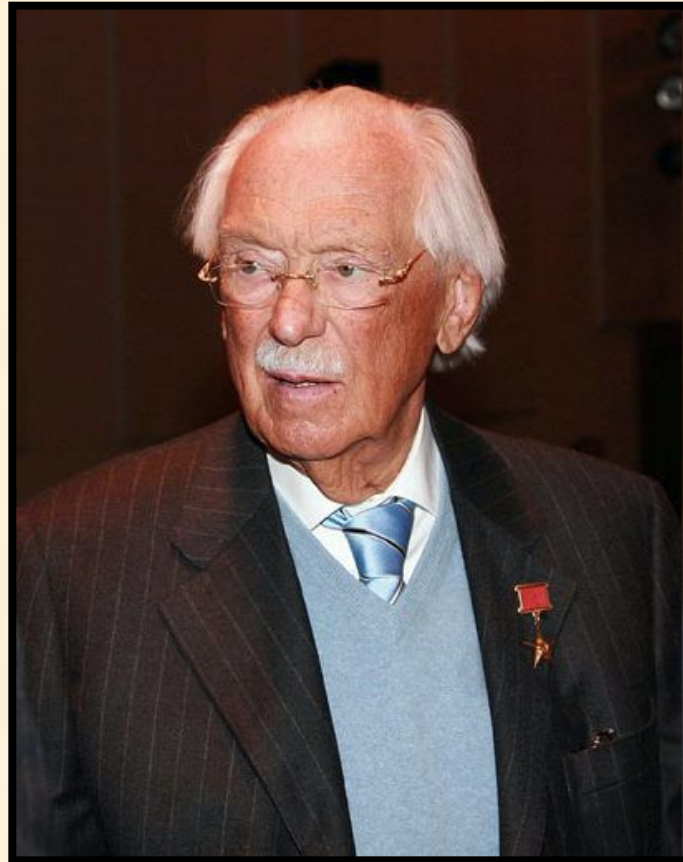
Красивые глаза – это ЗДОРОВЬЕ ?

Хорошая память – это ЗДОРОВЬЕ ?

Сколько лет живёт  
здоровый человек ?



**В России более 350 тысяч человек, чей возраст  
перешагнул за 90 лет.**



**96 лет.**

**Сергей Владимирович Михалков**

**(28 февраля (13 марта) 1913 — 27 августа 2009)**



# Ирина Петровна Токмакова

(родилась 3 марта 1929 года)



**В этом году 80 лет.**

Ложка — это ложка,  
Ложкой суп едят.  
Кошка — это кошка,  
У кошки семь котят.

Тряпка — это тряпка,  
Тряпкой вытру стол.  
Шапка — это шапка,  
Оделся и пошел.

А я придумал слово,  
Смешное слово — плим.  
Я повторяю снова:  
Плим, плим, плим!

Вот прыгает и скачет  
Плим, плим, плим!  
И ничего не значит  
Плим, плим, плим.

**Долгожители считают, что есть  
СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ.**

*Первый секрет – закалённое тело.*

*Второй секрет – правильное питание.*

*Третий секрет – режим дня.*

*Четвёртый – ежедневный физический труд.*



**Эти секреты доступны каждому из нас.**

**Каждый из нас может стать *ДОЛГОЖИТЕЛЕМ.***

КРАСИВЫЙ

СИЛЬНЫЙ

УЛЫБАЮЩИЙСЯ

ЛОВКИЙ

ТОЛСТЫЙ

КРЕПКИЙ

БЛЕДНЫЙ

СЛАБЫЙ

ЗАКАЛЁННЫЙ

СТРОЙНЫЙ

ВЕСЁЛЫЙ

ГРУСТНЫЙ

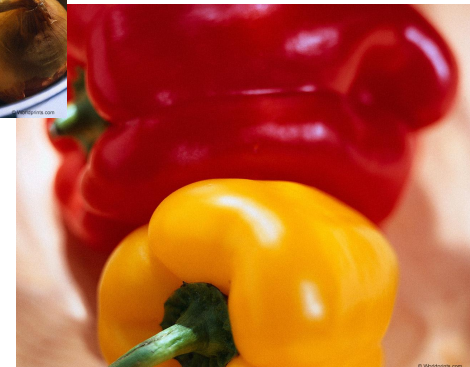
# Советы доктора Чистюлькина.

- Чтобы быть здоровым, надо соблюдать чистоту.
- От простой воды и мыла у микробов тают силы.
- Раз в неделю мойся основательно.
- Утром, после сна, прогулки мой руки, шею, лицо, уши.
- Мой руки после уборки комнаты, игр, прогулки, общения с животными, работы во дворе.



# Советы доктора Витаминкина.

*Чтобы здоровым, сильным быть ,  
нужно овощи любить все без  
исключения. В этом нет сомнения.*



**Здоровье - это не только благополучное физическое состояние человека.**

**Это и образ жизни человека, его дела, поступки, отношение к окружающим его людям.**

**Всё должно быть в человеке хорошо, только тогда он почувствует себя по-настоящему здоровым и счастливым.**



**Будьте здоровы!**