

АЗБУКА

ЗДОРОВЬЯ



Секреты здоровья:

Я открою семь секретов,
Как здоровье сохранить.
Выполняя все секреты,
Без болезней будем жить.





Здравствуйте! **Добрая ласковость**
слова

Стерлась на нет в **ежедневном**
привете.

Здравствуйте! **Это же - будьте**
здоровы,

Это же - дольше живите на свете.

Е. Шевелёва

Вредные поступки – добрые поступки!

Откуда берутся лентяи?

Может лентяи с Луны прилетают?

Откуда берутся грязнули?

Может грязнуль с Сатурна
столкнули?

Время листает календари,

Пишет новые словари.

Слов там таких не найдешь:

“Трусость” и “ложь”.

Исчезнут слова как дым:

“Ябеда” и “подхалим”.



«Чистота – залог здоровья!»

Каждый раз перед едой,
Нужно фрукты мыть водой !
Чтобы быть здоровым, сильным,
Мой лицо и руки с мылом.
Будь аккуратен, забудь лень !
Чисти зубы каждый день !



Секреты закаливания:

Утром - бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать!
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет!



«Движение - жизнь»



Молодым я говорю,

Со здоровьем дружен спорт!

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде всем рады.

За старание в награду

Станут мышцы ваши тверды,

Будут кубки и рекорды.



«Кто спортом занимается,
тот силы набирается»



Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет.



«Умеренный в еде - всегда здоров!»

Я люблю покушать сытно,
Много, вкусно, аппетитно.
Ем я все и без разбора,
Потому что я...

обжора.

неправильное питание



правильное питание



Чтобы десны были крепкими,
Грызи морковку с репкою.
Чтобы зубы не болели,
Вместо пряников, конфет
Ешьте яблоки, морковку –
Вот вам, дети, мой совет.

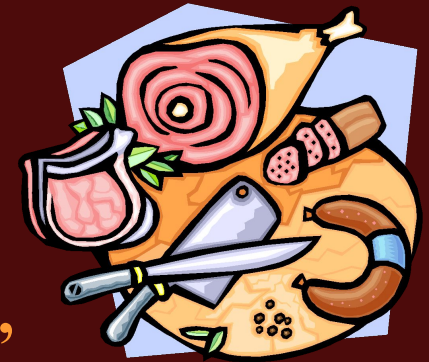
Полезные и вредные продукты:



Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.





**«Соблюдай режим труда
и быта, и будет здоровье
крепче гранита»**

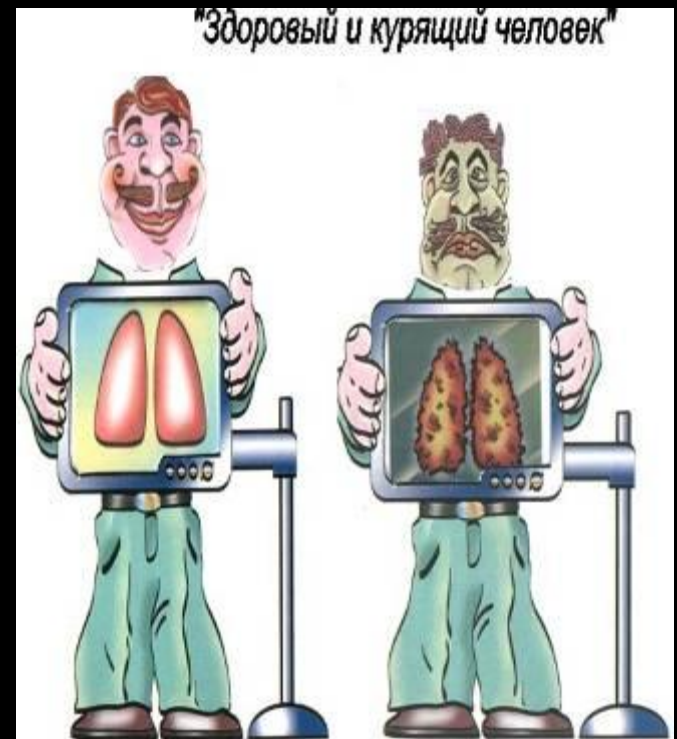
**Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,
Того не надо по утрам будить по
десять раз.**

**И он не станет говорить, что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть и
застилать кровать.**

**Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,
И раньше, чем звенит звонок, за
парту в школе сесть.**

«Кто табачное зелье любит, тот сам себя и губит!»

Сигареты — никотин,
ВРАГ всему номер один!
Курят, что аж дым столбом!
Отравляют табаком,
Не заботясь о здоровье —
Ни о своем, ни о чужом.



Компоненты здоровья:

Вывод:

Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ





«И что нам горе, когда пословиц море»

Береги платье снову,

Чисто жить –

Здоровьем слаб –

Лекарств тысяча –

В здоровом теле –

Болен – лечись,

здоровым

быть.

а здоров –

берегись.

здоровы

й дух

так и духом не
герой.

а здоровье

смолоду.

а здоровье

одно.

Соедини
начало и конец
пословицы



◀Ешь правильно — и лекарство не
надобно▶

Проще жареной

репы

●



Найди
ошибку

Первый блин ~~КОЛОМ~~

■

●

«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»



*Поведение и поступки,
опасные для здоровья.*



*Поведение,
требующее
осторожности и
осмотрительности.*



*Поведение и
поступки,
полезные для
здоровья.*



«Полезно - вредно»

Назовите, что
для здоровья
полезно, а что
вредно.
Отметь
знаками + или -



Чистить зубы не
менее двух раз в
день.

Охранять кожу от
ожогов, порезов,
ушибов.

Перед сном
смотреть страшные
фильмы.

Слушать громкую
музыку.

Проветривать перед
сном комнату.

Смотреть на яркий
свет.

12 8

Молодцы!

У вас сегодня всё будет отлично!

Желаю вам крепкого

здоровья, отличных

оценок, счастья, бодрости

и хорошего настроения.

Будьте здоровы!

