

# 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.

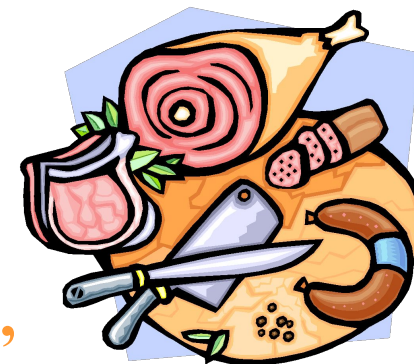
# Полезные и вредные продукты:



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»**

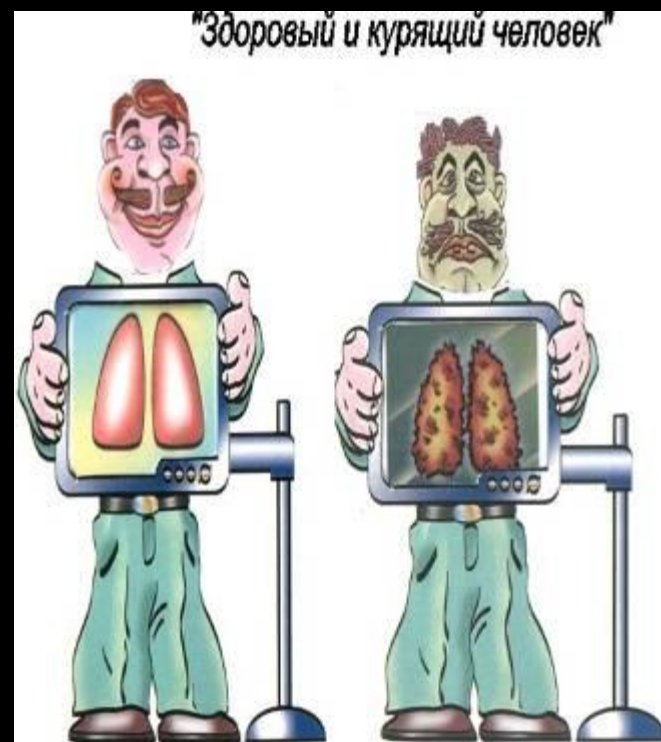
**Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,  
Того не надо по утрам будить по  
десять раз.**

**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.





# МЫ ЛЮБИМ ...! МЫ НЕ ЛЮБИМ...!

