



# Секреты здоровья

Мы откроем пять секретов,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняя все секреты,  
Без болезней будем жить.



1.р	ю	к	з	а	к
-----	---	---	---	---	---

2.д	у	ш
-----	---	---



3.в	о	з	д	у	х	
4.з	а	р	я	д	к	а
5.с	о	л	н	ц	е	

6.в	о	д	а
-----	---	---	---



7.к	о	н	ь	к	и
-----	---	---	---	---	---

8.б	е	г
-----	---	---



**Здоровье дороже богатства.  
Здоровье не купишь - его разум дарит.**

**-ЗДОРОВЬЕ:** правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие

**-ЗДОРОВЬЕ:** то или иное состояние организма  
Крепкое, слабое здоровье.

**- ЗДОРОВЫЙ:** выражающий, обнаруживающий здоровье  
Здоровый вид. Здоровый румянец.

**-ЗДОРОВЫЙ:** обладающий здоровьем, не больной  
Здоровый ребенок. В здоровом теле здоровый дух. Долго болел, а теперь здоров.

млыо  
щтёка  
лмочака  
лотенпоец  
ашпумнь

МЫЛО  
ЩЁТКА  
МОЧАЛКА  
ПОЛОТЕНЦЕ  
ШАМПУНЬ



# Секрет 1

## Чистота-залог здоровья.

Гигиену очень строго  
Надо соблюдать всегда.  
Под ногтями грязи много,  
Хоть она и невидна.  
Грязь микробами пугает.  
Ох, коварные они!  
Ведь от них заболевают  
Люди в считанные дни.  
Если руки моешь с мылом,  
То микробы поскорей  
Всю свою теряя силу,  
Убегают от людей.



## Секрет 2

# Правильное питание



**Что пожуешь, то и поживешь.**

**Каковы еда и питье, таково и житье.**

***В питании есть три правила: разнообразие, своевременность, умеренность.***

***Не наказывай капризный желудок излишней пищей. КОНФУЦИЙ.***

**Кто отказывается от излишеств, тот избавится от лишений. КАНТ**

***Мало ешь - долго будешь сытым, много ешь - быстро становишься голодным.***  
**Вьетнамская пословица.**



**КЕМ-М+ФИЛ-Л+Р=**  
**МОК-К+ЛО+КОЗ-З=**  
**ЛАС+ЛИВ+У-А-ЛУ+КИ=**  
**ЧИР+П-Р+СЫ=**  
**СМ+МИ+ЕТ-ИМ+А+Н+А=**





**КЕМ-М+ФИЛ-Л+Р = кефир**  
**МОК-К+ЛО+КОЗ-З= молоко**  
**ЛАС+ЛИВ+У-А-ЛУ+КИ= сливки**  
**ЧИР+П-Р+СЫ= чипсы**  
**СМ+МИ+ЕТ-ИМ+А+Н+А= сметана**



## Секрет 3

# Больше двигайся



**«Движение вместо лекарства служить может».  
Ломоносов.**



1



2



4



3



делу  
потехе  
час  
время



## Секрет 4

### Соблюдай режим дня



# Делу время - потехе час

Режим, ребята, много значит:  
Поможет он решить задачи,  
Когда ложиться и вставать,  
Когда тетрадку открывать,  
Чтобы садиться за уроки,  
Когда гулять идти, когда...  
Ответ получишь ты тогда,  
Когда изучишь ты режим  
И станет он тебе родным.





1. подъем
8. ужин
4. свободное время
3. завтрак
2. зарядка
5. обед
7. прогулка
6. школа





# Секрет5

## Отказ от вредных привычек

### Кто курит табак, тот сам себе враг.

- Одежда и волосы курильщика плохо пахнут
- Курение- частая причина пожаров
- Дым сигарет загрязняет лёгкие, вызывает кашель
- Дым сигарет делает зубы и пальцы рук курильщика жёлтыми
- Никотин затрудняет работу сердца, ускоряет пульс
- В помещении появляется устойчивый неприятный запах
- На сигареты тратится много денег



## Если вам предложили закурить нужно:

- Отойти в сторону
- Сообщить курящему об опасности курения
- Принять предложение
- Ответить отказом «Нет!» « Не буду!», «Не хочу!»
- Сделать вид, что не расслышал





**Посеешь привычку -  
пожнёшь характер**

**Кто спортом  
занимается, тот  
силы набирает-  
ся.**

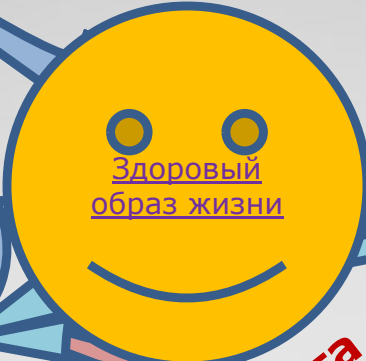
**Каковы еда и  
питье, таково и  
житье.**

**Кто курит табак,  
тот сам себе враг**

Здоровый  
образ жизни

**Делу время-  
потехе час.**

**Чистота -  
залог  
здоровья.**





# Быть здоровым- здорово!

Чтобы быть всегда здоровым,  
Бодрым ,стройным и веселым  
Дать совет я вам готов,  
Как прожить без докторов.  
Надо кушать помидоры,  
Фрукты ,овоци, лимоны,  
Кашу утром, суп в обед,  
А на ужин винегрет.  
Надо спортом заниматься,  
Умываться, закаляться,  
Лыжным бегом увлекаться  
И почаще улыбаться.

