



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.

