

-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.*

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

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

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

Правильно питайся!

В питании есть три правила: своевременность, умеренность, разнообразие

Каковы еда и питье, таково и житье.

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.*



Секрет 3 Больше двигайся!



Это бодрость и здоровье

Это радость и веселье

Плюс хорошая фигура

Вот что значит физкультура!



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



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*
- 2. Зарядка*
- 3. Завтрак*
- 4. Школа*
- 5. Обед*
- 6. Прогулка*
- 7. Домашнее задание*
- 8. Свободное время*



Секрет 5

Отказ от вредных привычек

Курить – здоровью вредить.

- *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*



Секрет 6.
Закаляйся, если хочешь быть здоров!



- 1. Чистота – залог здоровья.*
- 2. Правильно питайся.*
- 3. Движение вместо лекарства служить может.*
- 4. Делу время – потехе час.*
- 5. Отказ от вредных привычек.*
- 6. Закаляйся, если хочешь быть здоров!*





Быть здоровым- здорово!

**Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и веселым**

**Дать совет я вам готов,
Как прожить без докторов.**

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

**Надо спортом заниматься,
Умываться, закаляться,
Лыжным бегом увлекаться
И почаще улыбаться.**

