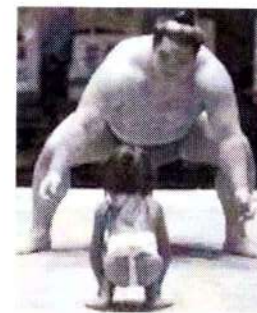
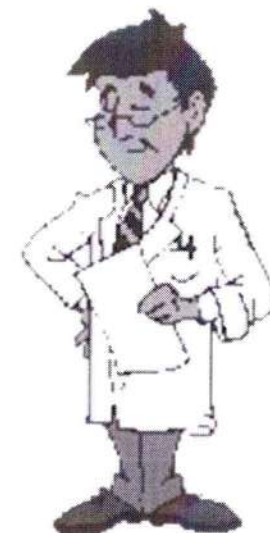

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



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!

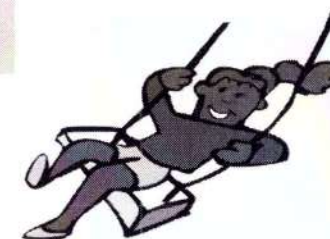
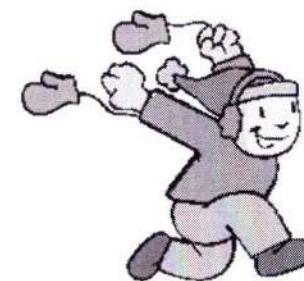
Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде всем рады.

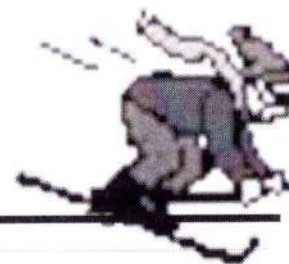
За старание в награду

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

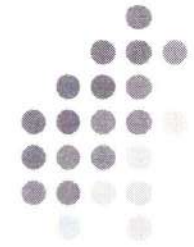


правильное питание

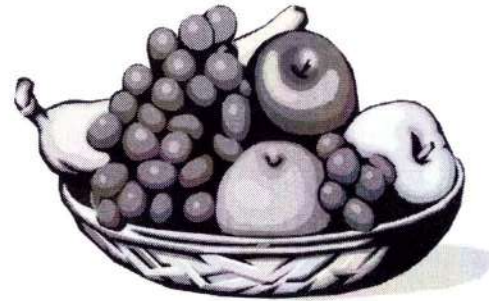


Чтобы десны были крепкими,
Грызи морковку с репкою.
Чтобы зубы не болели,
Вместо пряников, конфет
Ешьте яблоки, морковку –
Вот вам, дети, мой совет.

Полезные и вредные продукты:



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

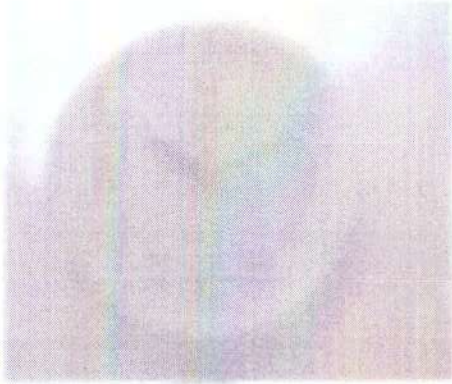


Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,

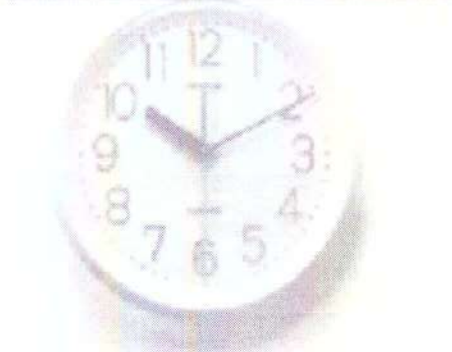


То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.





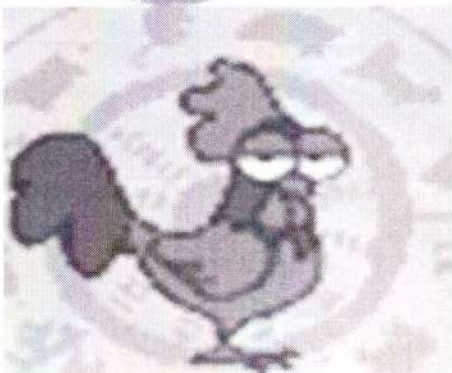
**«Соблюдай режим труда
и быта, и будет здоровье
крепче гранита»**



**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.**

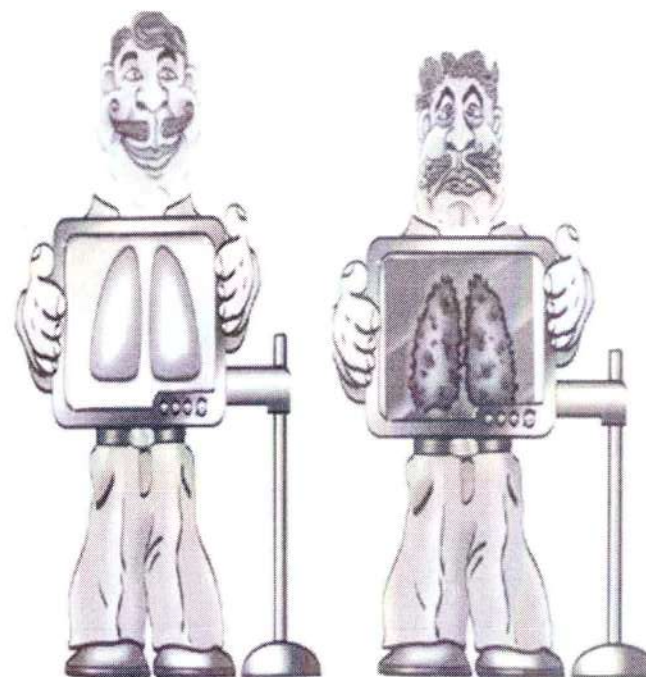


**Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,
И раньше, чем звенит звонок, за
парту в школе сесть.**

«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.

"Здоровый и курящий человек"



Компоненты здоровья:



Вывод:

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

