

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



# Секреты здоровья:

Я открою семь секретов,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняя все секреты,  
Без болезней будем жить.





# Вредные поступки – добрые поступки!

Откуда берутся лентяи?

Может лентяи с Луны прилетают?

Откуда берутся грязнули?

Может грязнуль с Сатурна  
столкнули?

Время листает календари,

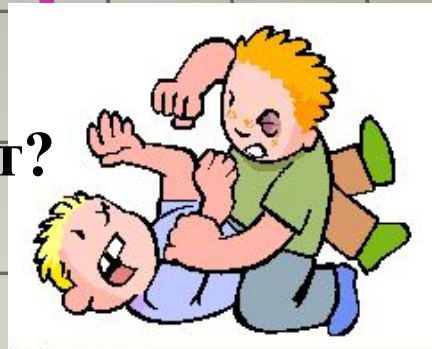
Пишет новые словари.

Слов там таких не найдешь:

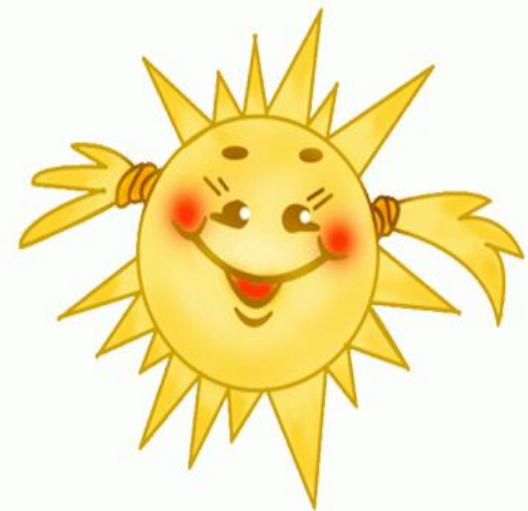
“Трусость” и “ложь”.

Исчезнут слова как дым:

“Ябеда” и “подхалим”.



# *ДОБРЫЕ ПОСТУПКИ*



# «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.

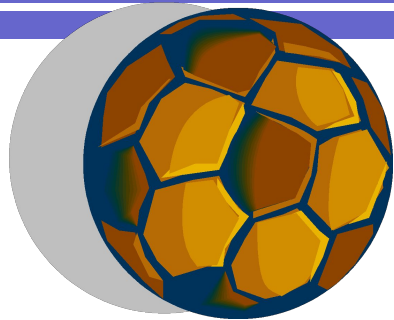
За старание в награду

Станут мышцы ваши тверды,

Будут кубки и рекорды.



# Физическая активность



**Физическая культура**

**Спорт**

**Подвижные игры**

**Утренняя зарядка**

**Туризм и пешие прогулки**

**Физический труд**

«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*



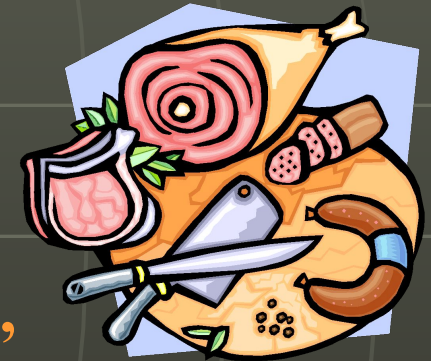
Чтобы десны были крепкими,  
Грызи морковку с репкою.  
Чтобы зубы не болели,  
Вместо пряников, конфет  
Ешьте яблоки, морковку –  
Вот вам, дети, мой совет.

# Полезные и вредные продукты:

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



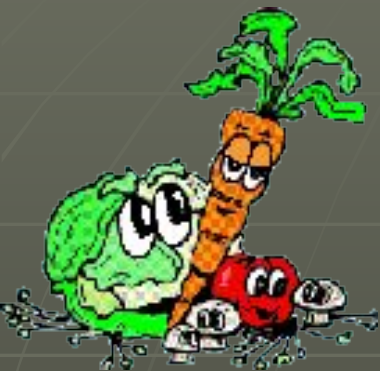
Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подсластишь,



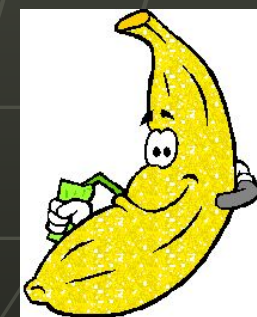
То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда -  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.



# ВИТАМИННЫЙ КРОССВОРД



м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р



[www.solnet.ee](http://www.solnet.ee)

Найдите в кроссворде названия овощей и  
фруктов

- делу
- потехе
  - час
- время



**«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.**





# ДЕЛУ – ВРЕМЯ, ПОТЕХЕ – ЧАС. Соблюдай режим дня

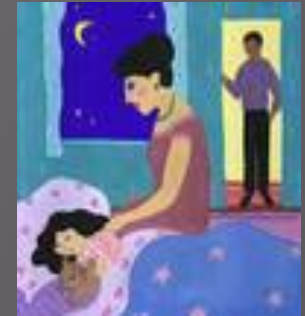


Режим, ребята, много значит:  
Поможет он решить задачи,  
Когда ложиться и вставать,  
Когда тетрадку открывать,  
Чтобы садиться за уроки,  
Когда гулять идти, когда...  
Ответ получишь ты тогда,  
Когда изучишь ты режим  
И станет он тебе родным.



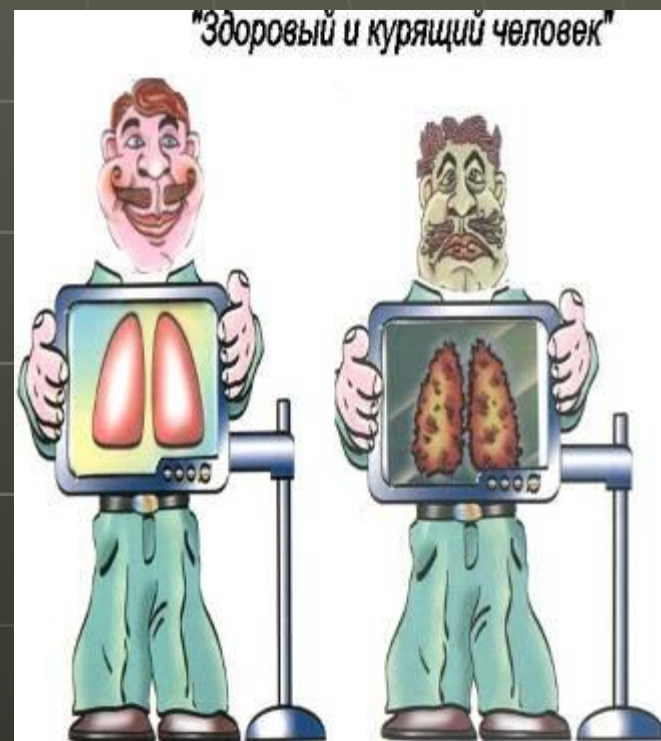


подъем  
ужин  
свободное время  
завтрак  
зарядка  
обед  
прогулка  
школа



# «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.



## 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





# Компоненты 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.

