

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”.



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.

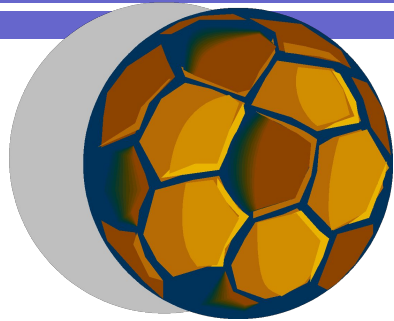
За старание в награду

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



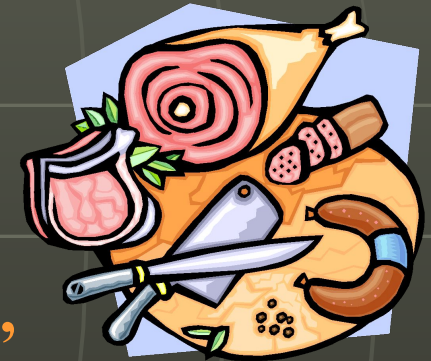
Чтобы десны были крепкими,
Грызи морковку с репкою.
Чтобы зубы не болели,
Вместо пряников, конфет
Ешьте яблоки, морковку –
Вот вам, дети, мой совет.

Полезные и вредные продукты:

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



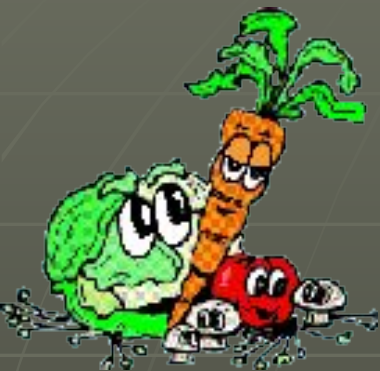
Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,



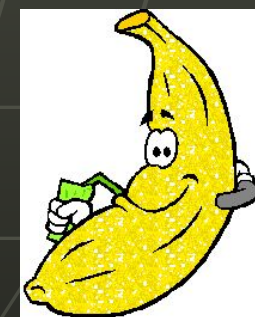
То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.



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

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

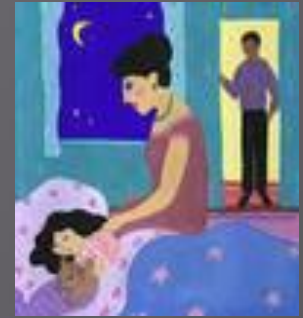


Режим, ребята, много значит:
Поможет он решить задачи,
Когда ложиться и вставать,
Когда тетрадку открывать,
Чтобы садиться за уроки,
Когда гулять идти, когда...
Ответ получишь ты тогда,
Когда изучишь ты режим
И станет он тебе родным.



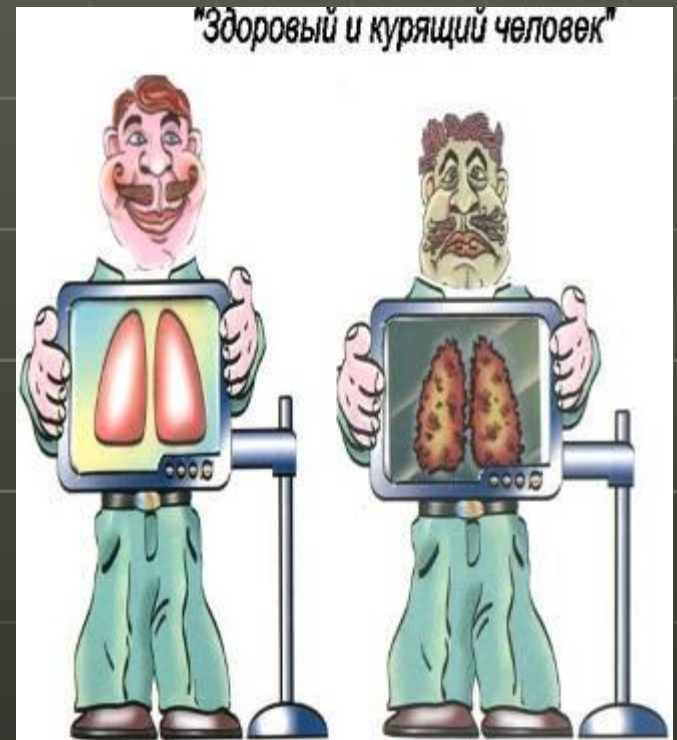


подъем
ужин
свободное время
завтрак
зарядка
обед
прогулка
школа



«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.

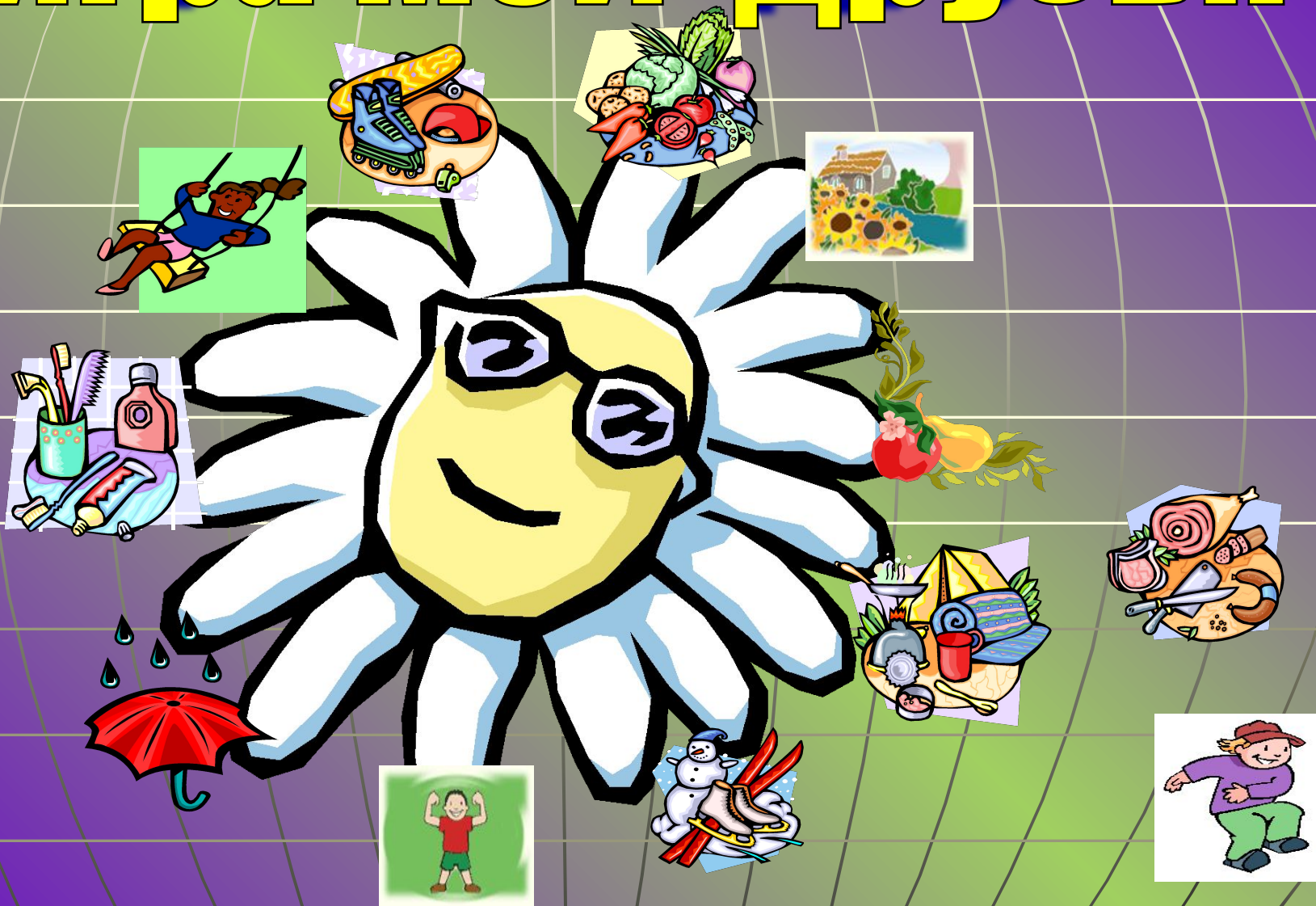


Если вам предложили закурить нужно:

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



Игра Мои друзья



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.

