

РАСТИ ЗДОРОВЫМ !



Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ,
САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ !

**Здоровье – величайшая
ценность человека, источник
радости.**

**Каждый с юных лет должен
заботиться о своём здоровье.**

Что значит быть здоровым ???



Весёлый смех – это ЗДОРОВЬЕ ?

Стройная фигура – это ЗДОРОВЬЕ ?

Хороший аппетит – это ЗДОРОВЬЕ ?

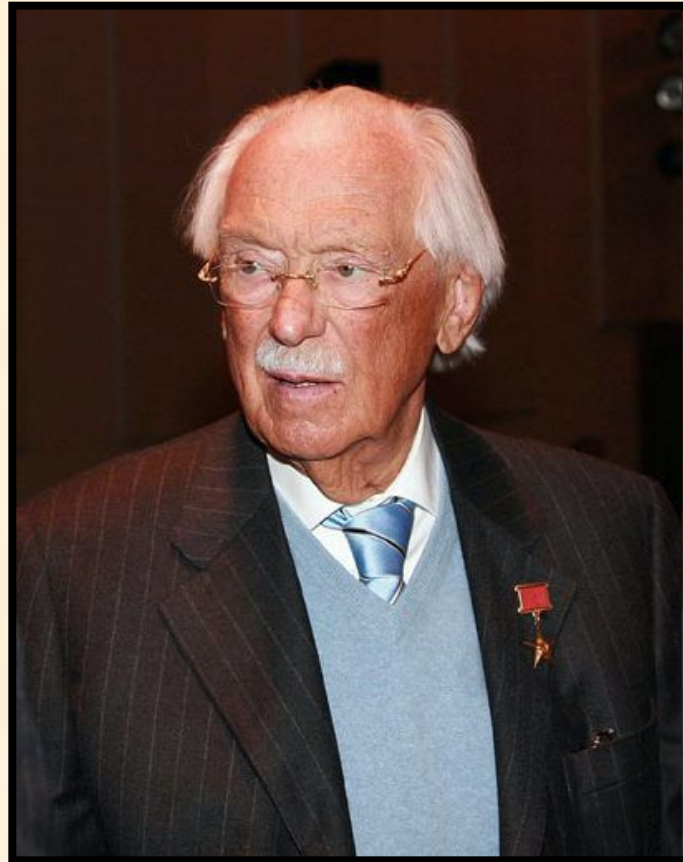
Красивые глаза – это ЗДОРОВЬЕ ?

Хорошая память – это ЗДОРОВЬЕ ?

Сколько лет живёт
здоровый человек ?



**В России более 350 тысяч человек, чей возраст
перешагнул за 90 лет.**



96 лет.

Сергей Владимирович Михалков

(28 февраля (13 марта) 1913 — 27 августа 2009)

Ирина Петровна Токмакова

(родилась 3 марта 1929 года)



В этом году 80 лет.

Ложка — это ложка,
Ложкой суп едят.
Кошка — это кошка,
У кошки семь котят.

Тряпка — это тряпка,
Тряпкой вытру стол.
Шапка — это шапка,
Оделся и пошел.

А я придумал слово,
Смешное слово — плим.
Я повторяю снова:
Плим, плим, плим!

Вот прыгает и скачет
Плим, плим, плим!
И ничего не значит
Плим, плим, плим.

**Долгожители считают, что есть
СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ.**

Первый секрет – закалённое тело.

Второй секрет – правильное питание.

Третий секрет – режим дня.

Четвёртый – ежедневный физический труд.



Эти секреты доступны каждому из нас.

Каждый из нас может стать *ДОЛГОЖИТЕЛЕМ.*

КРАСИВЫЙ

СИЛЬНЫЙ

УЛЫБАЮЩИЙСЯ

ЛОВКИЙ

ТОЛСТЫЙ

КРЕПКИЙ

БЛЕДНЫЙ

СЛАБЫЙ

ЗАКАЛЁННЫЙ

СТРОЙНЫЙ

ВЕСЁЛЫЙ

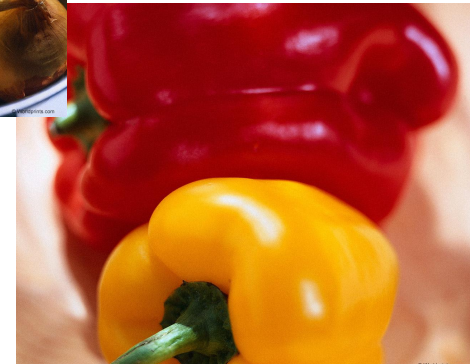
ГРУСТНЫЙ

Советы доктора Чистюлькина.

- Чтобы быть здоровым, надо соблюдать чистоту.
- От простой воды и мыла у микробов тают силы.
- Раз в неделю мойся основательно.
- Утром, после сна, прогулки мой руки, шею, лицо, уши.
- Мой руки после уборки комнаты, игр, прогулки, общения с животными, работы во дворе.

Советы доктора Витаминкина.

*Чтобы здоровым, сильным быть ,
нужно овощи любить все без
исключения. В этом нет сомнения.*



Здоровье - это не только благополучное физическое состояние человека.

Это и образ жизни человека, его дела, поступки, отношение к окружающим его людям.

Всё должно быть в человеке хорошо, только тогда он почувствует себя по-настоящему здоровым и счастливым.



Будьте здоровы!