


**Здоровье не купишь,  
его разум дарит!**



Пенкина Г.В.  
МБОУ СОШ с.Наумовка



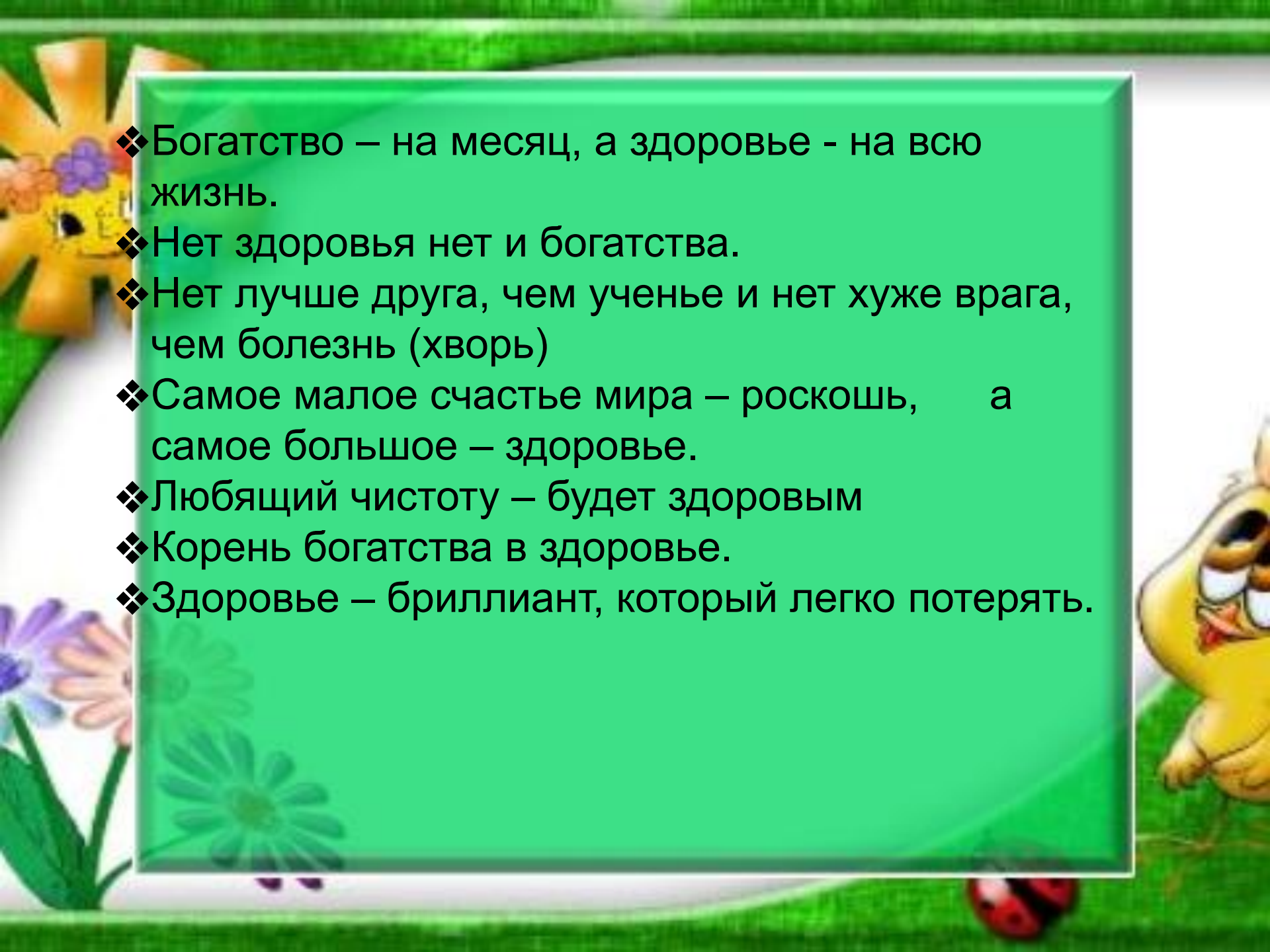


□ Пословица содержит  
в себе  
народную  
мудрость



**Составь пословицу из слов:**

**В, теле, здоровый,  
здоровом, дух**

- 
- ❖ Богатство – на месяц, а здоровье - на всю жизнь.
  - ❖ Нет здоровья нет и богатства.
  - ❖ Нет лучше друга, чем ученье и нет хуже врага, чем болезнь (хворь)
  - ❖ Самое малое счастье мира – роскошь, а самое большое – здоровье.
  - ❖ Любящий чистоту – будет здоровым
  - ❖ Корень богатства в здоровье.
  - ❖ Здоровье – бриллиант, который легко потерять.

# Что значит быть здоровым?



# Это правильно питаться!

## Завтрак

- Каша
- Йогурт
- Творог
- Яйца
- Фрукты
- Соки



# Обед

- Супы
- Гарниры
- Мясо
- Рыба
- Овощи
- Молочные продукты





# УЖИН

- ОВОЩИ
- ФРУКТЫ
- КАШИ
- СОКИ
- ТВОРОГ
- ЙОГУРТ

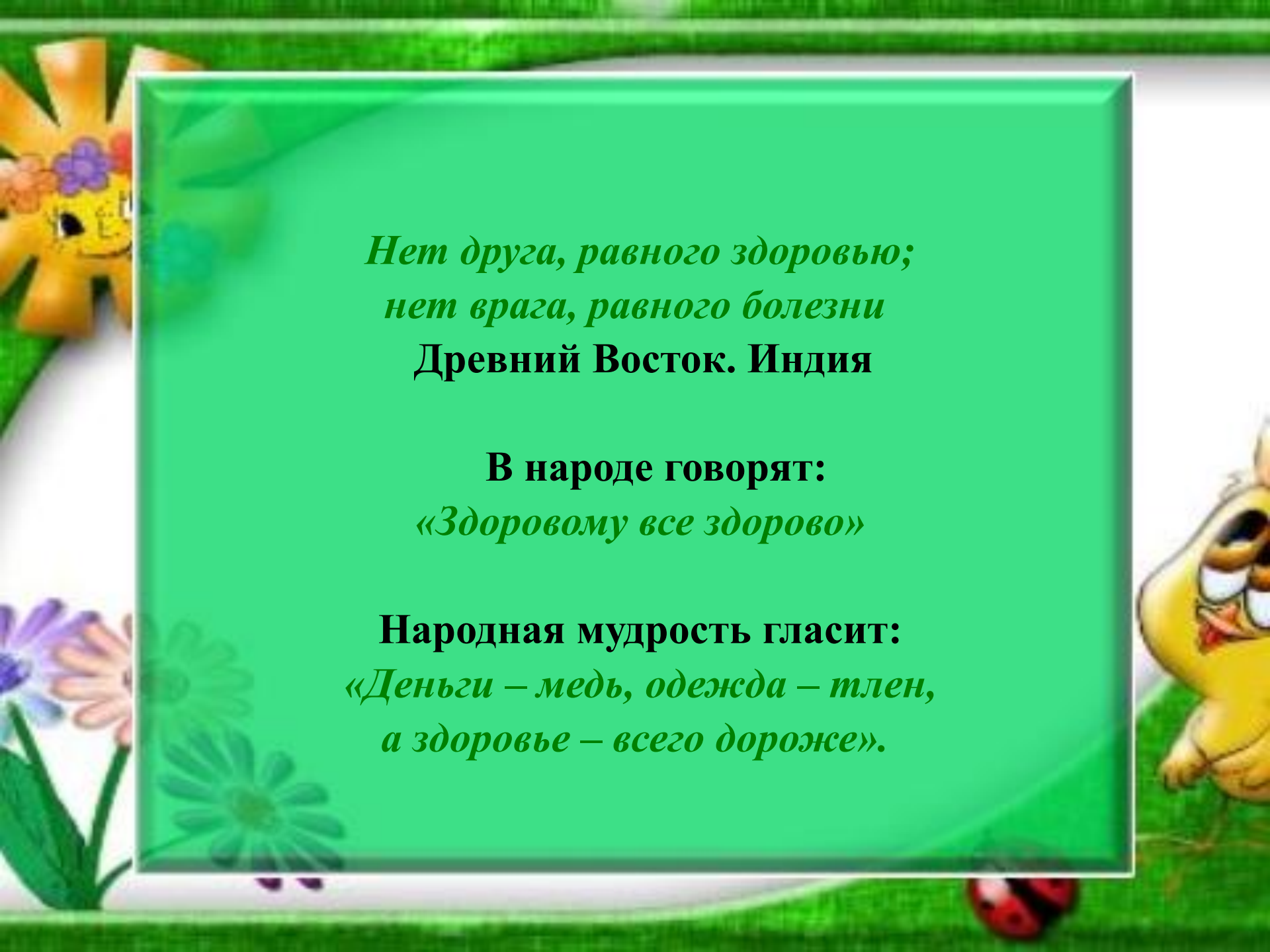


# Чередовать работу и отдых



Заниматься  
физкультурой, делать  
зарядку, закаливать свой  
организм, соблюдать  
режим дня





*Нет друга, равного здоровью;  
нет врага, равного болезни*  
**Древний Восток. Индия**

**В народе говорят:**  
*«Здоровому все здорово»*

**Народная мудрость гласит:**  
*«Деньги – медь, одежда – тлен,  
а здоровье – всего дороже».*

# Наше здоровье находится в наших руках?

- - Англичане говорят: *«Богатство – ничто без здоровья!»,* ведь *«здоровья не купишь».*
- - Китайцы говорят: *«Здоровье – сокровище, которое всегда при тебе».*
- - А японская пословица гласит: *«Забота о здоровье – лучшее лекарство».*

# Хочешь ли ты быть здоровым?

Быть здоровым – это классно!  
Чувствовать себя прекрасно  
Каждый день и каждый час  
Может каждый ведь из нас!





## Советы доктора

1. Соблюдай гигиену рук и тела.
2. Делай утреннюю зарядку.
3. Не забывай про закаливание.
4. Воздерживайся от жирной пищи.
5. Остерегайся очень острого и соленого.
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

# Используемые ресурсы:

- 1) <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/cikl-skazok-dlya-detey-o-zozh>
- 2) <http://www.riasamara.ru/rus/news/region/society/article46983.shtml>
- 3) [http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic\\_id=23303&page=2](http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic_id=23303&page=2)
- 4) <http://www.povarenok.ru/recipes/show/41712/>
- 5) [http://www.galya.ru/catd\\_new\\_page.php?dlimit=25&p=1&id=2871966](http://www.galya.ru/catd_new_page.php?dlimit=25&p=1&id=2871966)
- 6) <http://www.povarenok.ru/recipes/show/45844/>
- 7) <http://medpain.net/zdorovoe-pitanie/kislomolochnye-produkty/>