



В здоровом теле – здоровый дух!



**Всем известно, всем понятно,
что здоровым быть приятно.**





Спортивное просвещение





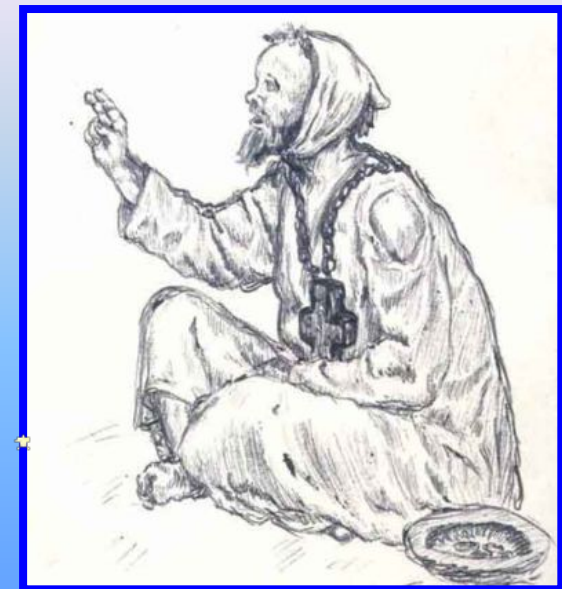
Мудреца спросили:

«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?»

Вот что ответил мудрец:

«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля».





ЗДОРОВЬЕ



это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.



«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»



**Мы зарядкой
заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.**



Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
зал, каток - везде вам рады.
За старание в награду
будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Кладезь Витаминов



Без витаминов жизнь немыслима,
Они - надёжные друзья!
Они спасают от болезней:
Кривотура, гриппа и чумы.
Нет ничего важнее, полезнее,
Чем апельсины, яблоки.
Когда мы бежали из лесов,
Фитинки мы употребляли,
И жуй на завтрак нам природный
Вещица полезная витамин.
Витамины - это сила!
И Вы, кара в борщевой зал,
Возьмите витаминчики с витаминами
И купите продукты все.
Об всей еде мы Вам расскажем
Близкой пикетом не жалея!
Вопрос, говоря о витаминах,
Лето ж ещё Вам понадобится?

ВИТАМИН А

Расскажу Вам не жалея
Как полезен я, друзья!
Я в морковке и в батате,
В тыкве, в персике, в салате
Свежее яблоко и морковочка,
Буряк вы же тоже любите!
Помни историю простую:
Легко выжить в зимнее время,
Чтобы жуй морковь сырую
Или пью морковный сок!



ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
Молоко, пшеница и корень,
Дрожжи, кураги, орехи -
Вот для Вас секрет успеха!
И в орехе тоже я,
Много пользы от меня!
Очень важно стараться
Свежее за завтраком обильно.
Черный хлеб полезен нам -
И не жалуй по утрам!



ВИТАМИН С

Земляничку вы любите -
В лесу же тоже витамин!
Я в смородине, в калине,
В яблоке и в лимоне,
Я в фresas и в клубнике,
В папайе и в грейпфруте!
Об простуде и ангинах
Помогает витамин С.
Ну, а лучше есть лимон,
Лето ж очень витаминно!



ВИТАМИН Д

Я - полезный витамин,
Вам, друзья, необходим!
Что морскую рыбу ешь,
Тот салат как Геракл!
Если рыбий жир употребляешь,
Салатом тогда ты будешь!
Ешь в масле и в яичке,
В масле, в сыре, в масле!



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





сигареты

наркотики

алкоголь

спорт

правильное питание

свежий воздух

режим дня

электромагнитные поля

хорошее настроение

Правила здорового образа жизни





Помните!

- Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.
- Берегите здоровье!
- Спасибо за внимание!