



В здоровом теле – здоровый дух!



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





Спортивное просвещение





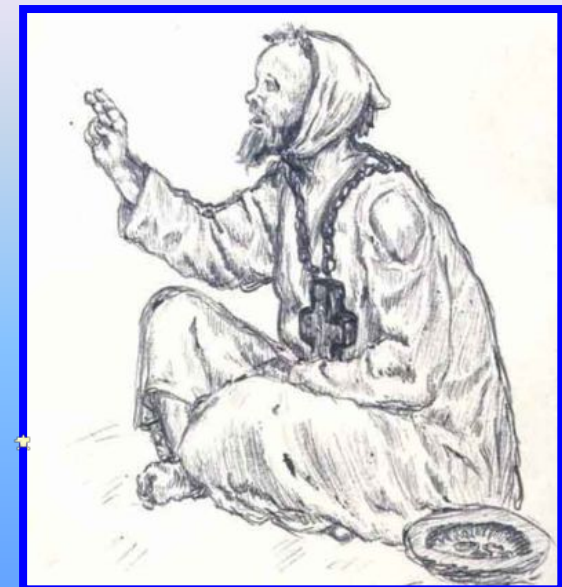
Мудреца спросили:

«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,
Коржи или бублики или лепёшки,
Фалеточки или ушки,
И хлеб на завтрак нам прекрасный
Вещей полезных витаминов.
Витамины - это сила!
И Вы, кара в детский зал,
Всегда вспоминайте о витаминах
И купите продуктовый вал.
Об всей еде мы Вам расскажем
Близкой пикетом не жалея!
Вопр. говоря о витаминах,
Кто ж ещё Вам покажет?

ВИТАМИН А

Расскажу Вам не жалея
Как полезен я, друзья!
Я в морковке и в капусте,
В тыкве, в персике, в салате
Свежее яблоко и морковочка,
Буряк вы же тоже любите!
Помни историю простую:
Легко выжить можно только,
Когда жидкий морковный супчик
Или пшеничный морковный сок!



ВИТАМИН В

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



ВИТАМИН С

Земляничку вы любите -
В аскорбиновую кислоту!
Я в смородине, в калине,
В лимонке и в клюкве,
Я в фresas и в клубнике,
В папайе и в грейпфруте!
Об простуде и ангине
Помогает аскорбинка,
Ну, а лучше есть лимон,
Кто и очень кислый он!



ВИТАМИН Д

Я - полезный витамин,
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геракл!
Если рыбий жир полюбите,
Самый здоровый вы будете!

Есть в масле и в яичке,
В масле, в сыре, в масле.



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





Правила здорового образа жизни





Помните!

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