

Я здоровье берегу
- сам себе я
помогу.



Не мяч и не воздушный шар,
Не глобус это, не арбуз -
Здоровье. Очень хрупкий
груз.

Чтоб жизнь счастливую
прожить,

Здоровье нужно сохранить

А как? Сейчас я вам скажу,
Что знаю - всё вам расскажу.



пассивный

бодрый

весёлый

у него чистая кожа

хороший сон

тусклые волосы

уставший

у него грязь под ногтями

блестящие волосы

хмурый

слабый

энергичный

плохой сон

отдохнувший



**В здоровом теле -
здоровый дух**



Помоги себе сам.

- Улыбаться, говорить друг другу добрые слова.
- Не гулять на свежем воздухе.
- Есть много солёной пищи.
- Чистить зубы.
- Говорить грубости друг другу.
- Мыть руки.
- Не посещать уроки физической культуры.
- Закаляться.
- Выполнять физические упражнения
- Мало двигаться.
- С грязными руками садиться за стол.

Рецепты здоровья

- 1.«Если хочешь быть здоров - закаляйся».
- 2.«Сочетай отдых и работу».
- 3.«Больше двигайся».
- 4.«Курить - здоровью вредить».
- 5.«От улыбки станет всем светлей».
- 6.«Ешь правильно - и лекарство не надобно».
- 7.«Ужин не нужен, был бы обед».
- 8.«Каковы еда и питьё - таково и житьё».
- 9.«Хорошо прожжёшь - сладко проглотишь».
- 10.«Чем больше пожёшь, тем дольше проживёшь».
- 11.«Руки мой перед едой».
- 12.«Будьте активными».

Крошка сын к отцу пришёл.

И спросила кроха:

«Что такое ХОРОШО

И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат,

Если любишь шоколадку –

То найдёшь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши,

И в бассейн не ходишь ты,

С сигаретой ты дружишь –

Так здоровья не найти.

Нужно. Нужно, очень нужно

По утрам и вечером

Умываться, закаляться,

Спортом смело заниматься.

Быть здоровым постараться.

Это нужно только вам!

