

*-ЗДОРОВЬЕ: правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие*

*-ЗДОРОВЬЕ: то или иное состояние организма  
Крепкое, слабое здоровье.*

*- ЗДОРОВЫЙ: выражающий, обнаруживающий здоровье  
Здоровый вид. Здоровый румянец.*

*-ЗДОРОВЫЙ: обладающий здоровьем, не больной  
Здоровый ребенок. В здоровом теле здоровый дух.  
Долго болел, а теперь здоров.*

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

*Мы откроем шесть секретов,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняя все секреты,  
Без болезней будем жить.*

# Секрет 1

## Чистота-залог здоровья.



*Гигиену очень строго  
Надо соблюдать всегда.  
Под ногтями грязи много,  
Хоть она и невидна.  
Грязь микробами пугает.  
Ох, коварные они!  
Ведь от них заболевают  
Люди в считанные дни.  
Если руки моешь с мылом,  
То микробы поскорей  
Всю свою теряя силу,  
Убегают от людей.*

## Секрет 2

### Правильно питайся!

*В питании есть три правила: своевременность, умеренность, разнообразие*

*Каковы еда и питье, таково и житье.*

*Не наказывай капризный желудок излишней пищей. КОНФУЦИЙ.*

*Кто отказывается от излишеств, тот избавится от лишений. КАНТ*

*Мало ешь - долго будешь сытым, много ешь - быстро становишься голодным.  
Вьетнамская пословица.*



### **Секрет 3 Больше двигайся!**



*Это бодрость и здоровье*

*Это радость и веселье*

*Плюс хорошая фигура*

*Вот что значит физкультура!*



**«Движение вместо лекарства служить может».  
Ломоносов.**





## Секрет 4



**Соблюдай режим дня!**



**Делу время – потехе час.**

*Режим, ребята, много значит:  
Поможет он решить задачи,  
Когда ложиться и вставать,  
Когда тетрадку открывать,  
Чтобы садиться за уроки,  
Когда гулять идти, когда...  
Ответ получишь ты тогда,  
Когда изучишь ты режим  
И станет он тебе родным.*





*1.Подъем*

*2.Зарядка*

*3.Завтрак*

*4.Школа*

*5.Обед*

*6.Прогулка*

*7.Домашнее задание*

*8.Свободное время*



## Секрет 5

### Отказ от вредных привычек

#### Курить – здоровью вредить.

- *Одежда и волосы курильщика плохо пахнут*
- *Курение - частая причина пожаров*
- *Дым сигарет загрязняет лёгкие, вызывает кашель*
- *Дым сигарет делает зубы и пальцы рук курильщика жёлтыми*
- *Никотин затрудняет работу сердца, ускоряет пульс*
- *В помещении появляется устойчивый неприятный запах*
- *На сигареты тратится много денег*





**Секрет 6.**  
**Закаляйся, если хочешь быть здоров!**



- 1. Чистота – залог здоровья.*
- 2. Правильно питайся.*
- 3. Движение вместо лекарства служить может.*
- 4. Делу время – потехе час.*
- 5. Отказ от вредных привычек.*
- 6. Закаляйся, если хочешь быть здоров!*





# Быть здоровым- здорово!

Чтобы быть всегда здоровым,  
Бодрым, стройным и веселым

Дать совет я вам готов,

Как прожить без докторов.

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу утром, суп в обед,

А на ужин винегрет.

Надо спортом заниматься,

Умываться, закаляться,

Лыжным бегом увлекаться

И почаще улыбаться.

