

**Быть здоровым – это здорово!**



**Что значит «быть здоровым»?**





*Чтобы были вы красивы,  
Чтобы не были плаксивы,  
Чтоб в руках любое дело  
Дружно спорилось, горело,  
Чтобы громче пелись песни,  
Жить чтоб было  
интересней,  
Нужно сильным быть,  
здоровым —  
Эти истины не новы.*

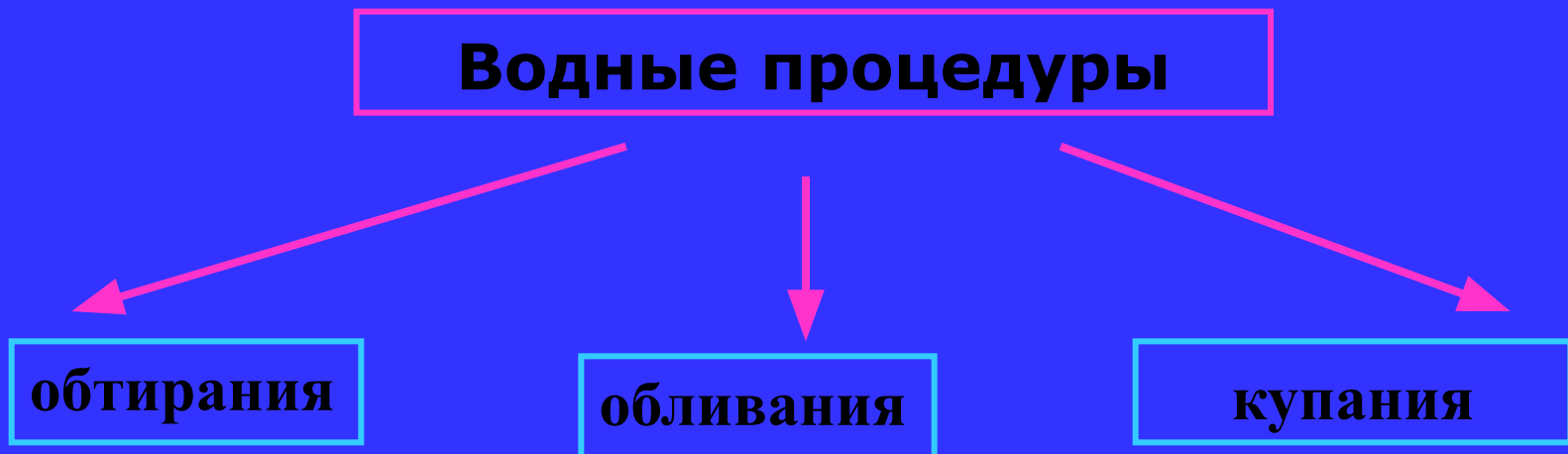
# Правила здорового человека

Крепким стать нельзя мгновенно,  
Надо закаляться постепенно.  
Утром бег и душ бодрящий  
Как для взрослых – настоящий!  
На ночь окна открывать,  
Свежим воздухом дышать.  
Ноги мыть водой холодной,  
И тогда микроб голодный  
Вас вовек не одолеет.  
Кто так не делает - болеет.  
Ещё полезно вам всем знать,  
Что летом нужно загорать,  
Солнце лучами кожу ласкает,  
Кожа от солнца у вас загорает,  
И под влиянием солнца лучей  
Д - витамин образуется в ней



Одним из наиболее эффективных способов укрепления здоровья является **закаливание**.

Закаливание воздухом может проводиться практически круглый год. Среди водных процедур, предназначенных для закаливания организма, выделяют...





# Обтирание

- **Обтирание - наиболее простая закаливающая процедура, которая может проводиться каждый день. После выполнения утренней гимнастики нужно смочить прохладной водой полотенце или специально сшитую из махровой ткани перчатку и обтереть ею тело. Начинать следует с ног, затем обтираются руки, грудь, спина. Основное условие - все движения выполняются по направлению к сердцу.**





# Обливания



**Для обливания вначале следует использовать теплую воду, мало-помалу снижая её температуру.**

**Второе условие - систематичность.**

**Выполнять закаливающие процедуры нужно регулярно, а не от случая к случаю.**





Со здоровым дружен спорт,  
Стадион, бассейн и корт,  
Зал, каток - везде вам рады  
За старание в награду  
Будут кубки и рекорды,  
Станут мышцы ваши тверды,  
Только помните: спортсмены  
Каждый день свой непременно  
Не играют с дремой в прятки,  
Начинают с физзарядки







Посмотрю я на ребят:  
Не сутулятся сидят,  
Все умыты, все опрятны,  
Ложки держат аккуратно,  
Быстро, дружно всё съедают,  
Корки на пол не бросают,  
Чай на стол не проливают,  
Потому что точно знают...

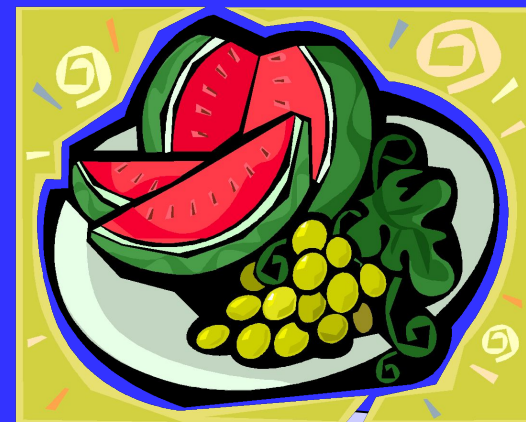


- Кто ест красиво, глядит счастливо.
- Когда я ем, я глух и нем.



# Какие продукты полезны вашему организму?

- **«Пепси»**
- **жирное мясо**
- **подсолнечное масло**
- **рыба**
- **кефир**
- **чипсы**
- **торт**
- **морковь**
- **«Геркулес»**
- **жвачка**
- **шоколадные конфеты**
- **лук**



**Полезные**





# Злыми врагами здоровья являются



Табак

Алкоголь

Наркотики





# Наши помощники в сохранении здоровья



**Правильное  
питание**



**Режим  
дня**



**Движение,  
закаливание.**



**Личная  
гигиена**



**Врачи**





# Добрый совет

*Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,  
Но добиться результата невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться - каждый раз перед едой,  
Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам,  
И, конечно, закаляйтесь - это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите по возможности всегда  
На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!  
Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить.  
Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.*











**Нам хорошо,  
ПОТОМУ ЧТО МЫ – ВМЕСТЕ!**

