

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.*

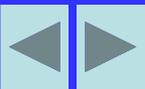
Правила здорового человека

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!**

