

**«Здоровье –**

**ТВОЁ**

**богатство»**

*Здоровье – это правильная,  
нормальная деятельность  
организма*

**правило**

**1**

***СОБЛЮДАЙ***

***ЧИСТОТУ***



# телеграмма

- *Дорогие мои дети! Я пишу вам письмецо:  
И прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо.  
Всё равно какой водою: кипячёной, ключевой,  
Из реки или колодца, или просто дождевой!  
Нужно мыться непременно утром, вечером и днём  
- Перед каждою едою, после сна и перед сном.  
Тритесь губкой и мочалкой! Потерпите – не беда!  
И чернила и варенье смоят мыло и вода.  
Дорогие мои дети! Очень, очень вас прошу:  
Мойтесь чаще, мойтесь чище –  
Я грязнуль не выношу.  
Не подам руки грязнулям, не поеду в гости к ним!  
Сам я моюсь очень часто. До свиданья! ВАШ ТУВИМ.*

# Бывает и так:



**А среди вас таких  
нет?**



**плескаться,  
купаться,  
нырять,  
кувыркаться**

*в ушате,  
в корыте,  
в лохани,  
в реке,  
в ручейке,  
в океане,  
и в ванне,  
и в бане,  
всегда и везде –  
вечная слава воде!*



# ПРАВИЛО 2

*ПРАВИЛЬНО  
ПИТАЙСЯ*



# ВИТАМИН А

## ВИТАМИН

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!





*Наш народ сложил очень много  
пословиц и поговорок об овощах и  
фруктах*

**Лук от семи недуг**

**Ешь чеснок, да лук не возьмёт недуг**

**Морковь улучшает кровь**

**Яблоко в день – доктора в дверь**

**Какое  
питание  
можно  
считать  
здоровым?**

***РАЗНООБРАННОЕ***

***БОГАТОЕ  
ОВОЩАМИ  
И ФРУКТАМИ***

***РЕГУЛЯРНОЕ***

***БЕЗ СПЕШКИ***



# правило 3

*Обязательно  
сочетай  
труд и  
отдых*



# Всё хорошо в меру!

Включай в свой  
распорядок дня:

- *Прогулки*
- *игры на свежем воздухе*
- *чтение книг*

Вредно для нервной  
системы и зрения:

*Часами  
просиживать у  
компьютера,  
телевизора, видео*

**правило**

**4**

***Больше  
двигайся***



# СО ЗДОРОВЬЕМ ДРУЖИТ СПОРТ

*Стадион, бассейны,  
корт, зал, каток – везде  
вам рады.*

*За старания в награду  
Будут кубки и рекорды  
Станут мышцы ваши  
твёрды.*

*Только помните:  
спортсмены*

*Каждый день свой  
непрерменно*

*Начинают с физзарядки.*



# Правило

# 5

*закаляйся*



# Правило 6

*Соблюдай  
режим  
дня*





# Правило 7

*Не  
привыкай  
к вредным  
привычкам*



**СКАЖИ  
НЕТ:**

*Сигаретам*

*наркотикам*

*спиртным  
напиткам*



**И тогда  
твое  
здоровье  
станет  
крепким  
неприменно**



# ЗАПОМНИТЕ!

Главное в жизни – **ЭТО ЗДОРОВЬЕ!**

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность –

**ЭТО ЗДОРОВЬЕ !**

Его не купить, но легко потерять

ЖЕЛАЮ ВАМ  
ЗДОРОВЬЯ!



