



**О здоровье:
дети - детям**

Отгадайте загадку:

Что за деньги не
купишь?

ЗДОРОВЬЕ

Здоровье человека – это
главная ценность в жизни.

Все из вас хотят быть
крепкими и здоровыми.
Сегодня мы поговорим о
здоровом образе жизни

Помогать нам сегодня
будут герои известных
КНИГ.

Один очень-очень важный.

Он с касторкою отважно,

На болезнь бросается,

Всех лечить старается.

ДОКТОР ПИЛЮЛЬКИН

Умывальников начальник,

И мочалок командир,

Любит чистых и опрятных

Знаменитый ...

МОЙДОДЫР

Правила здорового образа жизни

Какое первое правило здорового
образа жизни?

Соблюдай
чистоту!

Содержи в чистоте свое тело,
одежду
и жилище

Надо проветривать помещение,
регулярно делать уборку в квартире,
содержать в чистоте свой двор.

Надо умываться и мыть руки,
чистить зубы, принимать
душ, мыться с мылом и мочалкой.

Надо чистить обувь и одежду.



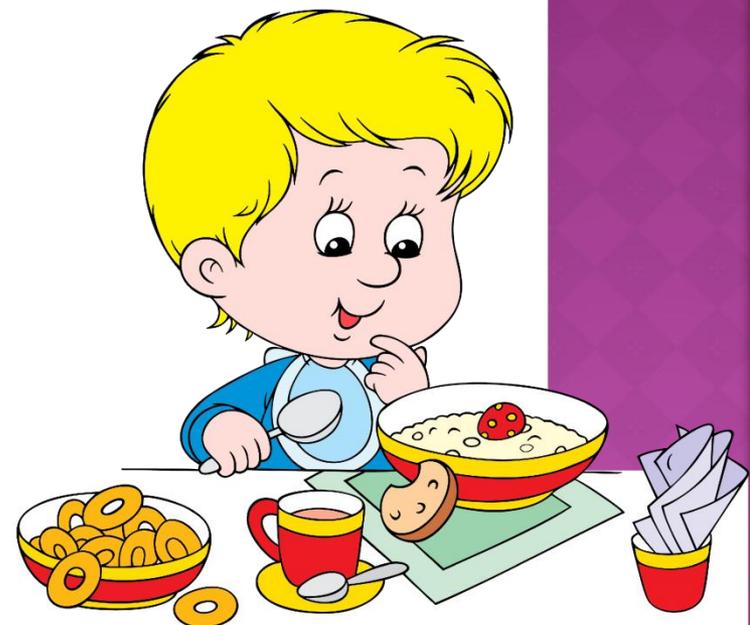
Если хочешь быть
здоров,
Должен слушать
докторов:
Руки мой перед едой
И следи за чистотой.
Щёткой пользуйся
зубной,
Будь опрятен в час
любой!

Правила здорового образа жизни

Какое второе правило
здорового образа жизни?

Правильно питайся!

Если хочешь быть
здоров,
Ты спроси у поваров:
- Как питаться
должны дети?
Нужно ль следовать
диете?
- Витамины, каша,
дети, -
Лучшая еда на свете!



Правила здорового образа жизни

Правила питания от Карлсона

1. Надо побольше есть сладостей!
2. Надо есть много жареного, копченого, соленого, острого, такая пища очень вкусная.
3. Пища должна быть очень горячей.
4. Есть нужно, когда захочешь.
5. Утром завтракать необязательно.

Правила здорового питания

Пища не должна быть очень горячей.

Сладкого нужно есть поменьше!

Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого.

Нужно стараться есть в одно и то же время.

Утром надо обязательно завтракать.

Правила здорового образа жизни

Какое третье правило
здорового образа
жизни?

Сочетай труд и
отдых!

Правила здорового образа жизни

Какое четвертое правило
здорового образа
жизни?

Больше
двигайся!

Если хочешь быть здоров,
Будь и к спорту ты готов:
Прыгай, бегай,
кувыркайся,
Физкультурой занимайся!
В речке летом ты купайся
И на солнце закаляйся!



Если хочешь быть
здоров,
Помни ты совет таков:
Свежий воздух –
лучший друг!
Вон поляна, речка, луг!
Столько красоты вокруг!
Больше ты гуляй, мой
друг!



Правила здорового образа жизни

Какое пятое правило
здорового образа
жизни?

Не заводи
вредных
привычек!

Если хочешь быть
здоров,
Соблюдать закон
готов,
Должен помнить,
что нельзя
Жизнь свою
губить зазря.
Пиво, сигареты —
это
Вредные
привычки, дети!



Совет от доктора
Пилюлькина

Телевизор, видео и
компьютерные игры
хороши в меру.

Если хочешь быть
здоров,
Соблюдать режим
готов,
Привыкай жить по
часам:
И тогда поймёшь ты
сам,
Что режим прибавит
силы,
Будешь бодрым и
красивым!



Если хочешь
быть здоров,
Всё в руках
твоих, дружок!
Солнце, воздух и
вода –
Наши лучшие
друзья!
Гигиену и режим
Все мы
соблюдать
должны!

