

Муниципальное казенное учреждение культуры  
«Шабельская сельская библиотека»  
Шабельского сельского поселения  
Щербиновского района

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ





**Я открою семь секретов,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняя все секреты,  
Без болезней будем жить!**

**Здравствуйтесь!  
Добрая ласковость слова  
Стерлась на нет в ежедневном приветсее.**

**Здравствуйтесь!  
Это же - будьте здоровы,  
Это же - долыше живите на свете.**

***Е. Шевелёва***



# Вредные поступки – добрые поступки!

Откуда берутся лентяи?

Может лентяи с Луны прилетают?

Откуда берутся грязнули?

Может грязнуль с Сатурна  
столкнули?

Время листает календари,  
Пишет новые словари.

Слов там таких не найдешь:

«Трусость» и «ложь».

Исчезнут слова как дым:

«Ябеда» и «подхалим».



# «Чистота – залог здоровья!»

Каждый раз перед едой,  
Нужно фрукты мыть водой!  
Чтобы быть здоровым, сильным,  
Мой лицо и руки с мылом.  
Будь аккуратен, забудь лень!  
Чисти зубы каждый день!

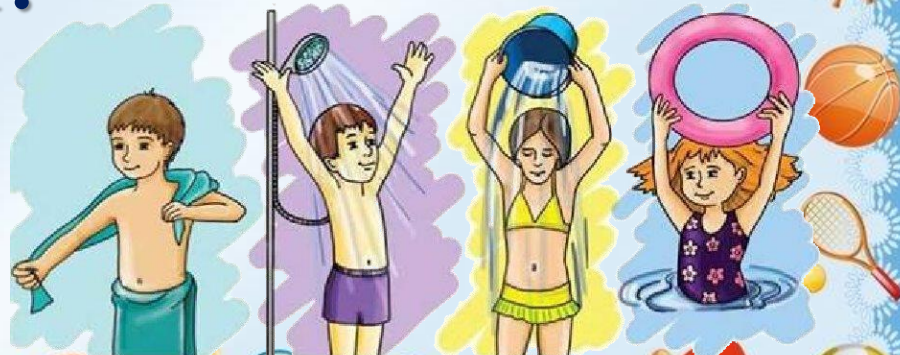


# Секреты закаливания:

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 во век не одолеет!



A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, table tennis paddle, and ping pong ball, all set against a light blue background with a subtle floral pattern.

## «Движение - жизнь»

Молодым я говорю,  
Со здоровьем дружен спорт!  
Стадион, бассейн и корт,  
Зал, каток – везде всем рады.  
За старание в награду  
Станут мышцы ваши тверды,  
Будут кубки и рекорды.



**«Кто спортом занимается,  
тот силы набирается»**

**Спорт нам плечи расправляет,  
Силу, ловкость нам дает.**

**Он нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовет.**





# «Умеренный в еде - всегда здоров!»

Я люблю покушать сытно,  
Много, вкусно, аппетитно.  
Ем я все и без разбора,  
Потому что я...  
обжора.

неправильное питание



правильное питание



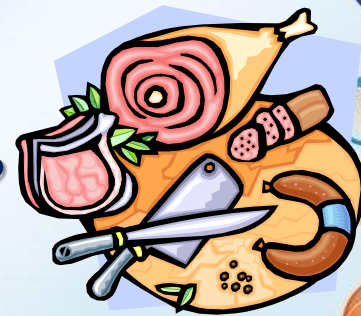
Чтобы десны были крепкими,  
Грызи морковку с репкою.  
Чтобы зубы не болели,  
Вместо пряников, конфет  
Ешьте яблоки, морковку –  
Вот вам, дети, мой совет.

# Полезные и вредные продукты:

**Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин – винегрет.**



**Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подсластишь,**



**То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда -  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.**



# «Соблюдай режим труда и быта, и будет здоровье крепче гранита»

Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,  
Того не надо по утрам будить по десять раз.

И он не станет говорить, что лень ему вставать,  
Зарядку делать, руки мыть и застилать кровать.  
Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,

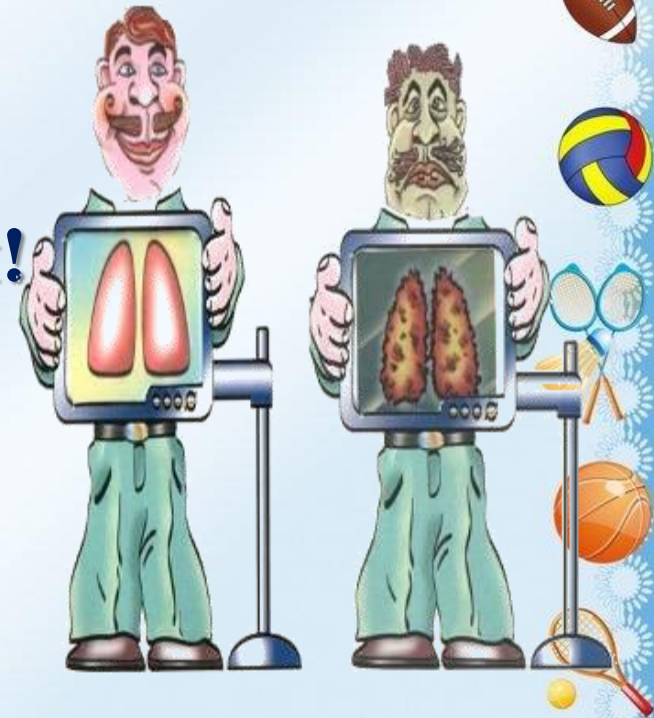
И раньше, чем звенит звонок, за парту в школе сесть



**«Кто табачное зелье любит,  
тот сам себя и губит!»**


*"Здоровый и курящий человек"*

**Сигареты — никотин,  
ВРАГ всему номер один!  
Курят, что аж дым столбом!  
Отравляют табаком,  
Не заботясь о здоровье —  
Ни о своем, ни о чужом.**



# Компоненты здоровья:



A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, volleyball, football, and table tennis paddle, interspersed with stylized floral patterns.

**Здоровье человека –  
жизненно важная ценность,  
оно складывается из многих  
взаимосвязанных друг с  
другом компонентов.**

A row of seven colorful illustrations showing children engaged in different sports: a boy playing soccer, a girl playing basketball, a child on a sled, a boy swimming, a girl holding a globe, a girl playing badminton, and a child on skis.

**МЫ ЗА ЗОЖ**

***СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ.  
Будьте здоровы!***

