

В чём секрет здоровья.



**Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать.**



СЕКРЕТ 1

Отгадайте загадку:

Вы не вымыли посуду?
Значит скоро я прибуду.
Если пол вы не помыли —
Меня в гости пригласите.
Перестаньте убираться,
Окна мыть, пол подметать.
Ненавижу тряпки, щётки,
Забиваюсь в уголки,
Там, где пыль и пауки.
Чистоту я не терплю,
Тараканов, мух люблю.
А микробов обожаю
Кто же это я такая?

(ГРЯЗЬ)



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



Отгадайте анаграммы:

- МЛОЫ
- ЩТЁКА
- ЛМОЧАКА
- ЛОТЕНПОЕЦ
- АШПУМН
- ОКПАЛТ
- МЫЛО
- ЩЁТКА
- МОЧАЛКА
- ПОЛОТЕНЦЕ
- ШАМПУНЬ
- ПЛАТОК

СЕКРЕТ 2

РЕШИТЕ НЕОБЫЧНЫЕ ПРИМЕРЫ.

КЕМ - М+ФИЛ - Л+Р =

МОК-К+ЛО+КОЗ-З=

Я+БЛОМ-М+КО=

- КЕФИР
- МОЛОКО
- ЯБЛОКО

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

- 1) Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
- 2) Перед едой надо вымыть руки с мылом.
- 3) Есть надо продукты, полезные для здоровья.
- 4) Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- 5) НЕ объедайтесь.
- 6) Сладости можно есть только после обеда

СЕКРЕТ 3

ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ:

Утренняя зарядка обязательна. Её проводят 10 минут.

Ходите в школу пешком.

Физкультминутка на уроке даёт отдохнуть голове, пальцам, спине.

На перемене необходимы подвижные игры и физкультурные упражнения.

На уроках физкультуры будьте активны.

Участвуйте в соревнованиях, занимайтесь в секциях.

СЕКРЕТ 4

СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ.

УКРЕПЛЯТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ
МОЖНО ТОЛЬКО ЛИШЬ ОДНИМ.
СОБЛЮДАТЬ ВО ВСЁМ



РЕЖИМ!

РЕЖИМ_

Это распорядок дел, действий,
которые вы совершаете в
течение дня.

РЕЖИМ ДНЯ

- 1)Подъём
- 2)Зарядка, умывание, уборка постели.
- 3)Завтрак.
- 4)Дорога в школу.
- 5)Занятия в школе.
- 6)Прогулка на свежем воздухе.
- 7)Обед, отдых, помощь по дому.
- 8)Посещение кружков, секций.
- 9)Свободное время.
- 10)Ужин.
- 11)Личная гигиена. Подготовка ко сну.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ:

- 1) Чистота – залог здоровья.
- 2) Правильно питайтесь.
- 3) Больше двигайтесь.
- 4) Соблюдайте режим дня.
- 5) Отказ от вредных привычек.

**«Где б ни пришлось нам работать и
жить.**

**Будем здоровьем своим
дорожить!»**

