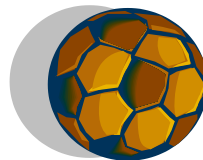


В здоровом теле -



здоровый дух!

Со здоровым
дружен
спорт.



Зал, каток – везде вам рады
Стадион, бассейны, корт,
За старания в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.

Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинает с физзарядки.
Не играйте с дремой в прятки,
Быстро сбросьте одеяло,
Встали – сна как не бывало.



БУ СО ВО
«Шекснинский центр помощи
детям, оставшимся без попечения
родителей, «Альтаир»

Если хочешь



быть здоров

Запомни!

Только здоровый человек по-настоящему радуется жизни.

Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее — богатство или слава?» Он ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля». А другой предупреждал: «Мы замечаем, что самое ценное для нас — это здоровье, только когда его у нас уже нет».

Прислушайтесь к советам мудрецов и твердо запомните, что надежнее всех о своем здоровье можешь позаботиться только ты сам.



Чистота — залог здоровья.
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше, и в воде.

От простой воды и мыла
У микробов тают силы.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

Любим спортом заниматься:
Бегать, прыгать, кувыряться.
А зима настанет —
Все на лыжи встанем.

Ты зарядкой занимайся,
Если хочешь быть здоров.
Водой холодной обливайся —
Позабудешь докторов!

О здоровье сложено много
поговорок.

Вот некоторые из них.

- Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.
- Здоров будешь — все добудешь.
- Здоровье не купишь — его разум дарит.
- Здоровьем слаб, так и духом не герой.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.



А теперь попробуй 5 раз подряд
быстро произнести скороговорку:
**«Здоровому и нездоровое здорово,
а нездоровому и здоровое
нездорово».**