

МБОУ «Ичаловская ООШ»



# «Что такое хорошо и что такое ПЛОХО»

Подготовили члены  
детского объединения

«Звездочёты»

Руководитель

Гайнова А.В.

«Здоровым быть  
здорово»





**Крошка сын  
к отцу пришел,  
и спросила кроха:  
- Что такое  
*хорошо*  
и что такое  
*плохо?***



**- У меня  
секретов нет,-  
слушайте, детишки,-  
папы ЭТОГО  
ОТВЕТ  
помещаю  
В КНИЖКЕ.**



## Не ешь много сладкого

Шоколада-мармелада  
Слишком много есть не надо.  
От конфет немало бед –  
Лишний вес и диабет!



## Не ешь химию

В нехорошую еду  
Много химии кладут:  
Вкуса пицци заменители,  
Консерванты и красители.  
На состав продукта глянь,  
Чтоб не съесть случайно  
дрянь!



## **Ешь полезные продукты**



## **Ешь полезную еду!**

**Ешь хорошие продукты –  
Кашу, овощи и фрукты.  
Лучше соки и морковка,  
Чем фастфуд и газировка!**

**Перекусы на ходу  
До добра не доведут.  
Чтоб сильнее стать и краше,  
Надо кушать суп и кашу.**



## Мой руки перед едой

Перед тем, как есть и пить,  
Надо руки с мылом мыть,  
А иначе прямо в рот  
Попадет микробов взвод,  
И грязнуля заболеет.  
Быть здоровым веселее!



Рисунок Орловой Анны

## Чисть зубы

Кто с зубной не дружит  
пастой,  
У зубного гость тот частый –  
Зубы у него болят,  
То дерут их, то сверлят.  
Кто видал, тому не лень  
Чистить зубы дважды в  
день!



## Делай зарядку

Даже в плотном распорядке  
Место быть должно зарядке.  
Без нее любой малыш  
Станет слабеньким, как мышшь



День Здоровья 2019 г.



## Не сутулься

**Люди – это не верблюды!  
Я сутулиться не буду,  
Ведь здоровая спина  
Быть горбатой не должна!**



## Не кури



**Не курите сигареты –  
Вредно для здоровья это!  
Легким, сердцу – никому  
Жить не нравится в дыму!**



## **Не ешь фастфуд**

**Предлагают нам**

**повсюду**

**На ходу поесть**

**фастфуды.**

**Только от такой**

**еды**

**Меньше пользы,**

**чем беды!**



**Не тягай себя за уши,  
Творожок и йогурт кушай,  
Пей кефир и молоко –  
С ними вырасти легко.**



# Береги зрение

Если ты читаешь лёжа,  
То испортить зренье  
можешь.

Береги свои глаза,  
Носом в книжку не влезай,  
Чтобы не носить очков  
И не стать царем кротов!



## Не пей алкоголь



Хоть про то не говорят,  
Алкоголь – смертельный яд.  
Водку, пиво и вино  
Детям пить запрещено!  
Да и взрослым людям тоже  
Так травить себя негоже.

## Не употребляй наркотики

Если хочется веселья,  
Прокатись на карусели  
Ни таблетки, ни уколы  
Жизнь не сделают веселой!  
Колют пусть себя ежи.  
«Нет!» – наркотикам скажи.



## **Пережевывай пищу**

Если кто-то, не жуя,  
Всё глотает, как змея,  
Сердится живот на это,  
Ведь зубов в желудке нету.  
Очень трудно животу  
Кушать крупную еду!

## **Соль вредна**

Соль костям расти мешает,  
Почкам, нервам угрожает.  
Так что помните, друзья,  
Много соли есть нельзя.

## **Не злоупотребляй диетой**

Глупо с помощью диет  
Превращать себя в скелет.  
Помни главное условие:  
Красота там, где здоровье!

## **Не пей газировку**

Газировка – ерунда,  
Просто с химией вода.  
Чтобы вырасти высоким,  
Лучше пей кефир и соки.



## Не смотри долго телевизор



Пялиться весь день в экраны  
Могут овцы и бараны,  
А здоровым умным детям  
Вредно заниматься этим.  
Телевизор выключай,  
Мир сам лично изучай!

## Не сиди долго за компьютером

Грустно и совсем не круто,  
Если лучший друг – компьютер.

Не садись за монитор,  
А иди гулять во двор.  
Лучшие друзья на свете  
Не компьютеры, а дети!



# Гуляй на свежем воздухе



**Нужно чаще малышам  
Свежим воздухом дышать!  
День весь дома не сиди,  
На прогулку выходи!**

# Больше двигайся

**Бегай, прыгай, кувыркайся  
И на велике катайся!  
Не сиди, прилипнув к креслу,  
Детям двигаться – полезно!**



# Не ленись

Встань с кровати и не охай!  
Быть лентяем – очень плохо!  
Лень опасна, лень вредна,  
Губит организм она.  
Раз тебе так мало лет,  
Не кряхти, как старый дед



2010/06/10 09:48 PM

# Берегите себя



Российская Федерация  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение

“Ичаловская  
основная общеобразовательная  
ШКОЛА”

Дивеевского района  
Нижегородской области

607336, Нижегородская область, Дивеевский район,  
с. Ичалово, ул. Гагарина, дом 8А

