

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 пици заменители,
Консерванты и красители.
На состав продукта глянь,
Чтоб не съест 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

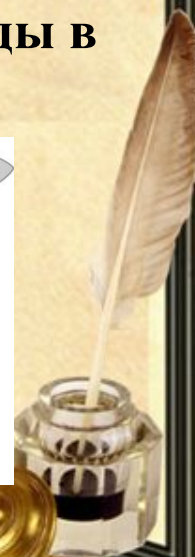
Перед тем, как есть и пить,
Надо руки с мылом мыть,
А иначе прямо в рот
Попадет микробов взвод,
И грязнуля заболеет.
Быть здоровым веселее!



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

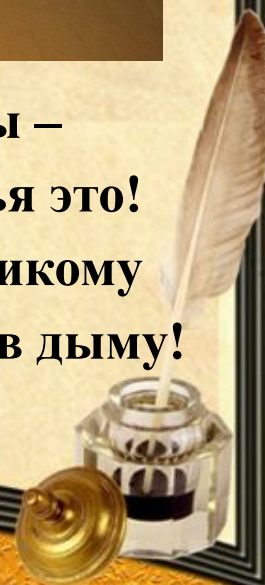
**Люди – это не верблюды!
Я сутулиться не буду,
Ведь здоровая спина
Быть горбатой не должна!**



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

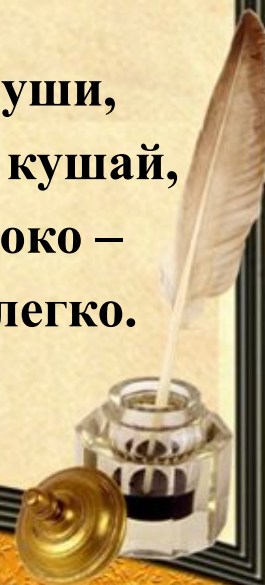
еды

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

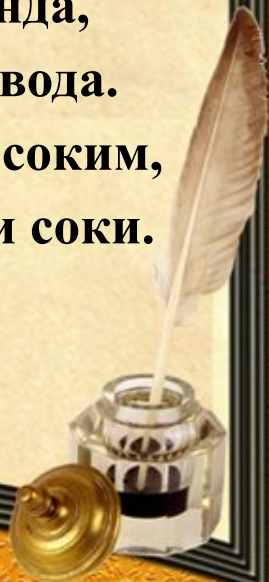
Соль костям расти мешает,
Почкам, нервам угрожает.
Так что помните, друзья,
Много соли есть нельзя.

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



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

