**Здоровье - самая главная ценность человека.**

Хорошее самочувствие – важное условие успешной учебы. Проблема у нас одна: что значит быть здоровым?

Одного мудреца спросили: « что является для человека наиболее важным, ценным в жизни – богатство, слава? Мудрец, подумав, ответил: « Ни богатство, ни слава не делают  человека счастливым. Здоровый нищий счастливее любого больного короля»

Здоровье – величайшая ценность человека, источник радости. Каждый  с юных лет должен заботиться о своем здоровье. Здоровье – это не только благополучное физическое состояние человека. Это образ жизни, его дела, поступки, отношение к окружающим людям. Только тогда человек почувствует себя по- настоящему здоровым и счастливым.

Что же включает в себя понятие – здоровье?

Веселый смех – это здоровье.

Стройная фигура - это здоровье.

Хороший аппетит - это здоровье.

Красивые глаза - это здоровье.

Хорошая память - это здоровье.

***СОВЕТЫ ЧИСТЮЛЬКИНА и ЗДОРОВЕЙКИНА***

***МЛАДШИМ ШКОЛЬНИКАМ***

***Советы доктора Чистюлькина.***

1.

А это кто? Посмотрите, что за вид. Разве это ученик?

В гости к нам собрался, сам три дня не умывался.

Разве ты не знаешь, как бедная кожа от грязи страдает?

Ведь грязная кожа микробов приют, они на ней славно живут.

А чистого тела микробы боятся.

От простой воды и мыла у микробов тают силы

· Раз в неделю мойся основательно

· Утром после сна мой руки, лицо,  шею, уши.

· Мой руки после, игр, прогулки, общения с животными

2.

У каждого есть тело и душа, а зеркало души - твои глаза.

 Хочу вас лишний раз предостеречь: полезно нам глаза беречь.

В школе и дома приходится очень много писать и читать. Надо беречь свои глаза и зрение, выполнять следующие правила:

*Нельзя:*  читать лежа, смотреть на яркий свет, читать в транспорте, смотреть, телевизор на близком расстоянии.

3.

Говорила маме Люба: - я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы дырка, ужас, в каждом зубе.

Только тот, кому не лень чистит зубы каждый день

 Он про кариес забудет, весело смеяться будет.

Ведь улыбкой будет он белоснежной награжден.

***Советы доктора Здоровейкина.***

1.

Очень важно в жизни быть здоровым, чтобы болезней не было следа

Подвижным будь и ко всему готовым, с физкультурой ты дружи всегда!

2.

Зарядкой день мы начинаем, и льется в сердце нам рассвет.

Мы тонус жизни поднимаем, и лучше спорта средства нет!

***Мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить.***

***Выполняйте все советы,***

***И легко вам будет жить!***

***Всем доброго здоровья!***