**Приложение**

**Текст №1**

Одним из первых и главных помощников здоровья является личная гигиена. Личная – то есть каждый человек выполняет эти правила. Личная гигиена – это те действия, которые мы выполняем, чтобы поддержать наше тело и жилище в чистоте, быть здоровым. Мыть руки перед едой, правильно ухаживать за зубами, ухаживать за ногтями и волосами, содержать в чистоте обуви и одежду, помещение, в котором живем.

Зачем мы это всё делаем? В воздухе, в воде, на нашем теле есть множество микробов. Микробы – это маленькие живые организмы. Но не все микробы вредные. Многие полезны. А вот от вредных микробов нужно избавляться, так как, попадая в организм, они размножаются, выделяют яд и возникают разные болезни. Как они попадают в организм?

* грязные руки;
* при чихании, кашле;
* при использовании чужих вещей;
* при ослабленном организме, которые не закаливают…

У каждого человека некоторые вещи должны быть личными, то есть пользоваться ими должен только он, другими же предметами могут пользоваться все члены семьи.

Утром умывайтесь прохладной водой, ноги мойте тоже прохладной водой, постепенно делая её холоднее. Закаляйтесь. Делайте часто в комнате влажную уборку, проветривайте.

**Текст №2**

Чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать режим дня.

Режим – это распорядок дел в течение дня. Если ложиться и вставать в разное время, то организм не сможет полноценно отдохнуть. Вы или не доспите и будете уставшими, вялыми, или переспите, это так же не придаст вам бодрости. Если питаться в разное время, желудок начинает капризничать и болеть. Если пища попадает туда нерегулярно, вы быстро съели бутерброд, перекусили печеньем, не едите суп, то желудок, начинает обижаться и болеть. Правильно питаться - не менее 3 раз в день, примерно в одно и тоже время.

При составлении режима дня необходимо, чтобы учеба, работа сменялась отдыхом, не менее двух часов в день вы проводили на свежем воздухе, не менее трех раз в день кушали (желательно в одно и то же время), спали 8-9 часов, просыпались и ложились спать в одно и тоже время. Перед уроками обязательно нужно проводить какое-либо время на улице, чтобы организм успел отдохнуть на свежем воздухе и лучше запоминал материал. Также надо гулять и для того, чтобы укреплять свое здоровье, повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшать работу сердца.

Режим дня – это один из наших помощников в сохранении здоровья.

**Текст №3**

Текст про «Молодого старичка».

Я знал одного ленивого мальчишку. Когда он проходил по коридору мимо моей комнаты, я всегда мог догадаться, кто едет, хотя дверь была закрыта: только он один во всей квартире волочил ноги, словно дряхлый старик.

А когда он садился за книгу, на него было жалко смотреть. Он не мог сидеть прямо, не сгибаясь, и десяти минут. Сперва подопрет голову одной рукой, потом другой и , в конце концов, ляжет всей грудью на стол. Такая была у него слабая спина. А почему?

Только потому, что он не любил давать работу своим мышцам. Ребята бегут трудиться – зимой на дворе снег разгребать, весной цветы сажать, осенью – новые деревья, а он всякий раз найдет предлог, чтобы увильнуть. Даже на уроках физкультуры он вечно присаживался на скамеечку у стены – у него, будто бы, на прошлой неделе был насморк, и он себя плохо чувствует. Вот так он и стал молодым старичком.

Важно каждый день делать зарядку, больше гулять, играть на улице в подвижные игры, заниматься спортом и закаляться. Это гарантирует хорошее здоровье, хорошую работу сердца, легких, головного мозга. Не даром говорят: “Движение- это жизнь”.

**Текст №4**

Как надо есть.

В столовой за одним столиком сидел мальчик и пожилой человек – ученый. Мальчик торопился на футбольный матч и поэтому ел очень быстро. Старичок укоризненно посмотрел на своего соседа.

-Хотел бы я знать, что ты сейчас делаешь?

– Обратился он к мальчику.

Тот удивился.

-Разве ты не видишь? Я ем кашу.

-Но ведь ты совсем ее не пережевываешь!

Мальчику стало смешно.

-А зачем её я буду жевать – она и так жидкая.

-Пусть жидкая. Жевать пищу надо не только для того, чтобы из твёрдой сделать её жидкой. Всякая пища нуждается в обработке. Во рту у нас пища обрабатывается слюной, с которой смешивается во время жевания. Если пища, наскоро проглоченная и не обработанная слюной, попадает в желудок, а потом в кишки, то пищеварительные соки, которые там выделяются, не смогут её полностью переварить. Большая часть пищи выбрасывается тогда из организма. Половина такой каши сегодня тоже пропала зря. А еще если не будешь есть суп, то желудку придется очень тяжело.

Мальчик смущенно молчал.

-Запомни, что кусочек черного хлеба, хорошо пережёванный, может дать человеку больше питания, чем целый обед, съеденный без толку.

Помощник здоровья – это правильное питание. Правильное питание – это прежде всего разнообразное питание. Организм здоров тогда, когда он получает достаточное количество энергии в виде белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов и воды, получая энергию из продуктов растительного животного происхождения.