



Программа «Безопасное детство»

Серия «Здоровый образ жизни»

ЗДОРОВОМУ ВСЁ ЗДОРОВО!

*пословицы, поговорки
о здоровом образе жизни*

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Центр библиотечного обслуживания детского и взрослого
населения» Сальского городского поселения
347630, г. Сальск, ул. Ленина, 8.
Телефон: 5-15-31.
E-mail: cbosalsk@mail.ru



информационная памятка
для детей младшего школьного возраста

Сальск
2016

Здоровому всё здорово! : пословицы и поговорки о здоровом образе жизни : информационная памятка для детей младшего школьного возраста / МБУК «ЦБО», сост. Н. П. Жук. – Сальск, 2016. – 6 с. – (Здоровый образ жизни).



Отв. за вып.: директор МБУК «ЦБО» И. В. Краснокутская

Вредно разговаривать во время еды. Это мешает выделению пищеварительных соков. Поэтому пословица советует:

- ❖ «Когда я ем, то глух и нем»

Не меньший вред приносит организму человека и чтение газеты или книги во время еды. Пословица хоть и робко, но предупреждает:

- ❖ «Читать во время обеда – память проглотишь»

Прочие советы:

- ❖ «Держи голову в холоде, брюхо – в голоде, ноги в тепле – проживешь сто лет на земле»

Литература:

Зимин, В.И. Пословицы и поговорки русского народа : большой объяснительный словарь / В.И. Зимин, А.С. Спирин. –3-е изд. – Ростов н/Д. : Феникс ; М. : Цитадель-трейд, 2006. – 544 с. – (Словари).

«Величайшее богатство народа – его язык! Меткий и образный русский язык особенно богат пословицами. Их тысячи, десятки тысяч! Как на крыльях, они перелетают из века в век, от одного поколения к другому, и не видна та безграничная даль, куда устремляет свой полет эта крылатая мудрость...»

М. Шолохов

ЗДОРОВЬЕ – БОЛЕЗНЬ

- ❖ «Здоровье – лучшее богатство»
- ❖ «Здоровый нищий богаче больного короля»
- ❖ «Лучше быть бедным и здоровым, чем богатым и больным»
- ❖ «Здоровью цены нет»
- ❖ «Здоровье на деньги не купишь»
- ❖ «Больному человеку и мёд горек»
- ❖ «Береги платье снову, а здоровье смолоду»
- ❖ «Здоров буду – и денег добуду»
- ❖ «Здоровье не купишь – его разум дарит»
- ❖ «Больному человеку и золотая кровать не в радость»
- ❖ «У кого болят кости, тот не думает в гости»
- ❖ «У кого что болит, тот о том и говорит»
- ❖ «Ребенком хил, так и взрослым гнил»
- ❖ «Быстрого и ловкого болезнь не догонит»
- ❖ «Деньги потерял – ничего не потерял, здоровье потерял – много потерял»

- ❖ «Здоровье уходит пудами, а возвращается золотниками» (Золотник – *самая малая русская мера веса, равная 4,266 грамма*)
- ❖ «Болезнь человека не красит»
- ❖ «Здоровым быть красиво, красивым быть здорово»

ЗДОРОВЬЕ И ЛЕНЬ

- ❖ «Лодырю всегда нездоровится»
- ❖ «У ленивой Федорки на всё отговорки»
- ❖ «Белые ручки всегда в мозолях»
- ❖ «Безделье – сестра болезни»
- ❖ «Лень – сестра болезни»
- ❖ «Лень – мать всех пороков»

ОЧЕНЬ ЗДОРОВЫЙ

О здоровом человеке с уважением говорят, что он –

- ❖ «Шкворень в руках согнет»
- ❖ «Подкову в руках переломит»
- ❖ «Двухпудовой гирей (много раз) перекрестится»
- ❖ «Камень в руках сожмет – вода потечет»

О силаче так говорят:

- ❖ «Здоров, как бык»
- ❖ «Здоров, как лошадь»
- ❖ «Здоров, как медведь»
- ❖ «Шея – как у быка»

О его жизненной силе:

- ❖ «Кровь играет»

- ❖ «Кровь бьет ключом»

О его внешности:

- ❖ «Кровь с молоком»

О ЛЕЧЕНИИ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

- ❖ «Лук и баня всё правят»
- ❖ «Русская кость тепло любит»
- ❖ «Ешь чеснок и лук – не возьмет недуг»
- ❖ «Чеснок и лук спасают от семи недугов»
- ❖ «Лук и капуста болезнь не пустят»
- ❖ «Морковь прибавляет кровь»
- ❖ «Яблоко в день – доктора в дверь»
- ❖ «Мылом чаще руки мой, грязь смывается водой»
- ❖ «Чистота залог здоровья»
- ❖ «Где чистота – там и здоровье»
- ❖ «Чаще мойся, воды не бойся»
- ❖ «Здоровому всё здорово»
- ❖ «Если день начнешь с зарядки, значит, будет все в порядке»

СОВЕТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ:

Надо постоянно помнить народную мудрость, выраженную в пословице:

- ❖ «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу»