**пословицы**



  **«Где пиры да чаи, там и немочи»** — эта пословица указывает на правильное питание. Если много кушать сладкого или вредной пищи, то постоянно будут атаковать болезни.

 **«Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг»** — еще одни «защитники» иммунитета. Они хоть и невкусны, но полезны.

 **«Если хочешь быть здоров – закаляйся»** — это прямое наставление, что закаляться нужно и полезно. Ведь так укрепляется стойкость организма к микробам.

 **«Здоровье уходит пудами, а приходит золотниками» —** это указывает на то, что подкрепить и поправить свое здоровье очень трудно, оно улучшается маленьким зернышками. А вот болезнь забирает значимую долю вашего иммунитета. Если ребенок уже знает математические измерения и числа, то 1 пуд приравнивается практически к 4000 золотников.

**«Здоровье дороже золота»** — ведь здоровье не добудешь в земле, как золото, не обменяешь и не купишь. Поэтому, это значительно важнее любого металла или даже драгоценного камня.

**«Здоровье не купишь — его разум дарит»** — в магазине, на прилавке нигде нет баночек со здоровьем. И даже витамины нужно принимать правильно, поэтому разумное использование своих природных ресурсов (иммунитета) поможет сохранить здоровье.

**«От переедания люди умирали чаще, чем от голода»**— много кушать вредно не только из-за того, что наберется лишний вес, но еще это и постоянная нагрузка на желудок. Со временем он станет хуже работать, а это цепной реакцией охватит каждый орган и любую систему нашего организма.