

Если хочешь быть здоров!

Можешь прыгать и скакать,
Можешь бегать и играть.
Добрым быть, весёлым быть.
Руки всегда с мылом мыть.
Зубы чисти в день два раза,
Чтоб не выпали все сразу.
Береги ты с детства уши
И не лезь ты, друг мой, в лужи.
Будешь спортом заниматься,
Тебе нечего бояться.
И зевать ты не будешь,
Если про зарядку не забудешь.
Мойся в бане, закаляйся.
Правильно всегда питайся.
Правильно всегда сиди,
За осанкой следи.



Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!



В здоровом теле – здоровый дух



Основные Составляющие здорового образа жизни

• Режим дня



• Закаливание

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной умывайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

• Физическая активность

Спорта язык одинаков для всех:
Труд, устремление, рывок – и успех!



• Отсутствие вредных привычек

Помню я, мне говорила мама
«Осторожно лужа здесь и яма»,
За руку не раз меня брала –
На дорогу лучшую вела.
Вредные привычки – это лужи.
Это те же ямы, только глубже.
Если в детстве нас не уберечь,
То оттуда тяжело извлечь,
Силой Божьей, братья и сестрички,
Прогоняйте вредные привычки!



• Личная гигиена

Чистота – половина здоровья!



• Здоровое рациональное питание

Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
«Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем!»
Чтобы хворь вас не застала
В зимний утренний денек,
В пищу, вы употребляйте
Лук зеленый и чеснок.

