

Правила здорового образа жизни

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
7. Закаливайте свой организм.



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

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.



Здоровье бывает разным



МБОУ Верховская ОШ



Здоровый образ жизни – мой выбор



Автор работы: ученица 9 класса
Константинова Анастасия

д. Верховье
2023



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.
 Не травись ты табаком,
 Чтоб не выглядеть глупцом.
 Ты здоровье береги,
 Сам себе ты помоги!

СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король.
 Имел он много золота, но был совсем больной.
 Он очень мало двигался и очень много ел.
 И каждый день, и каждый час
 Все больше он толстел.
 Одышка и мигрени измучили его.
 Плохое настроение типично для него.
 Он раздражен, капризен – не знает почему.
 Здоровый образ жизни был незнаком ему.
 Росли у него детки. Придворный эскулап
 Микстурами, таблетками закармливать их рад.
 Большыми были детки и слушали его.
 И повторяли детство папаши своего.
 Волшебник Валеолог явился во дворец.
 И потому счастливый у сказки сей конец.
 Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»
 Вам просто не хватает прыгучего мяча.
 Вам надо больше двигаться,
 В походы, в лес ходить.
 И меньше нужно времени
 В столовой проводить.
 Вы подружитесь с солнцем,
 Со свежим воздухом, водой.
 Отступят все болезни, промчатся стороной.
 Несите людям радость, добро и сердца свет.
 И будете здоровы вы много-много лет.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО МОДНО!!!



Живи спортивно!!!

Дружно, весело, задорно
 Становитесь на зарядку.
 Организму — подзарядка!
 Знают взрослые и дети
 Пользу витаминов этих:
 Фрукты, овощи на грядке —
 Со здоровьем все в порядке!
 Также нужно закаляться,
 Контрастным душем обливаться,
 Больше бегать и гулять,
 Не ленится, в меру спать!
 Ну а с вредными привычками
 Мы простимся навсегда!
 Организм отблагодарит —
 Будет самый лучший вид!



