|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***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.
8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.
 |  | ***Здоровье*** *– это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!*Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планы, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.hello_html_469afc3c.png**Здоровье бывает разным** hello_html_m758c2eea.png |  | *ГБОУ ООШ № 2 г.о.Октябрьск*hello_html_6b460273.jpg**В здоровом теле – здоровый дух** hello_html_675be189.jpg2021г. |
| hello_html_m40df9151.png***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 ушиИ 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 злата, но был совсем больной.Он очень мало двигался и очень много ел.И каждый день, и каждый часВсе 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 эскулапМикстурами, таблетками закармливать их рад.Больными 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!!!** |  | hello_html_me357c8b.png***Быть здоровым — это модно!******Дружно, весело, задорноСтановитесь на зарядку.Организму — подзарядка!Знают взрослые и детиПользу 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 привычкамиМы простимся навсегда!Организм отблагодарит —Будет самый лучший вид!***hello_html_ma93f14.jpg |