|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***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.  **Здоровье бывает разным**  |  | **Здоровым быть здорово!**. |
| Хорошо здоровым быть!Соков надо больше пить!Гамбургер забросить в урну,И купаться в речке бурной!!!Закаляться, обливаться,Спортом разным заниматься!И болезней не боясь,В тёплом доме не таясь, По Земле гулять свободно, Красоте дивясь природной!!!Вот тогда начнёте жить!ЗдОрово здоровым быть!!! |  | ***Здоровье*****Купить можно много:Игрушку, компьютер,Смешного бульдога,Стремительный скутер,Коралловый остров(Хоть это и сложно),Но только здоровьеКупить невозможно.Оно нам по жизниВсегда пригодится.Заботливо надоК нему относиться.*****(А. Гришин )*** |  | ***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! |