|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***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 здоровье Купить невозможно.  Оно нам по жизни Всегда пригодится. Заботливо надо К нему относиться.**  ***(А. Гришин )*** |  | ***Быть здоровым — это модно!***  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! |