

**ФИЗКУЛЬТ – ПРИВЕТ!
ФИЗКУЛЬТ – УРА!
БУДЬ ЗДОРОВ!
ВСЕГДА ЗДОРОВ!**



Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у
дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем по-разному спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружба не
води! Среди них тихоня
лень,
И борись ты каждый
Чтобы ливиди микроб
Не попал случайно в рот,



Руки мыть перед едой
Нужно мылом и
водой.

Купать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты
— Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.

Только помни при
уходе: Одеваться по
погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболелся, получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам
всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



**Здоровому – всё
здорово!**



Всем известно и понятно,
Что здоровым быть
приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.



MyShare

**Белгородская область
рп. Ивня, Садовая улица, 4
Контакты
+7 (472) 435-19-89**

Выполнил: Жданов Иван, 8 класс

Руководитель: Дюкарев П. В. ,

**МБУ ДО «ДЮСШ»
Ивнянского района Белгородской области**



**Мой стиль жизни
сегодня –**



**Моё здоровье и успех
завтра!**

Спорт – это жизнь. Хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия — **спорт**, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой.



Спорт сам по себе - отличное лекарство. Ведь физические упражнения помогают не только укрепиться физически, но и развивают выносливость, упорство в достижении целей, незаурядную выдержку.

Вы будете готовы физически и психо-



Здоровый образ жизни гораздо лучше помогает решать те проблемы, которые мы привыкли «закуривать». Хорошее кровообращение и дыхание — это лучшее питание и очищение тканей, снятие нервного и мышечного напряжения, нужная помощь сосудам, а следовательно – сердцу и мозгу. Причем, все совершенно без каких-либо лекарств, которыми мы заедаем все эти неприятности. В общем – новые цели в жизни, свежие впечатления и приятные знакомства.



Советы для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь :

- берегите здоровье с юных лет;
- будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны;
- не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение;
- делайте зарядку, активно отдыхайте, стараясь как можно больше времени проводить на свежем воздухе;
- спите не менее 7,5 часов в день, сон восстанавливает силы и часто лечит лучше всяких лекарств;
- не курите, тем более не пытайтесь уйти от проблем в мир алкогольного или наркотического дурмана;

Чтобы быть по настоящему здоровым и счастливым человеком необходимо.

- заниматься спортом;
- найти интересное занятие;
- записаться в кружки и клубы;
- ходить в кино. Театр;
- посещать выставки;
- заниматься музыкой;
- путешествовать, коллекционировать, фотографировать;
- Рисовать и танцевать.



**Жить надо содержательно и творчески!
И тогда не останется времени на вредные привычки.**

