|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Правила здорового образа жизн****Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.****Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.** **Избегайте избыточного веса, старайтесь не ужинать позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раз в день.** **В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.** **Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.** **Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.****Закаливайте свой организм.****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****https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/1275/000f683c-d12cefe5/img20.jpg** **МДОУ «Детский сад №1»** |  | **Здоровье-это самое дорогое!**http://domnovo-teremok.ucoz.ru/ZDOROVIE/rz.gif Все здоровые люди любят жизнь. Генрих Гейне |
| **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!!!**http://schooluchvalsk.edu.minskregion.by/gallery/111/164395-zdorove.jpg |  | ***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 )***http://mdou19.kiredu.ru/wp-content/uploads/2017/03/img10.jpg |  | ***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 лениться, в меру спать!Ну а с вредными привычкамиМы простимся навсегда!Организм отблагодарит —Будет самый лучший вид!****C:\Documents and Settings\1\Рабочий стол\hello_html_90c555c.jpg**  |