|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 здоровье Купить невозможно. Оно нам по жизни Всегда пригодится. Заботливо надо К нему относиться.**  ***(А. Гришин )***  http://mdou19.kiredu.ru/wp-content/uploads/2017/03/img10.jpg |  | ***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 лениться, в меру спать! Ну а с вредными привычками Мы простимся навсегда! Организм отблагодарит — Будет самый лучший вид!**  **C:\Documents and Settings\1\Рабочий стол\hello_html_90c555c.jpg** |