

# Здоровье-это здорово!



# Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке!»



Я люблю семь правил ЗОЖ  
Ведь без них не проживешь!  
Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.  
Вы не ешьте мясо в тесте,  
Будет талия на месте.  
Долго, долго, долго спал-  
Это недугов сигнал.  
Закаляйтесь, упражняйтесь  
И хондре не поддавайтесь.  
Спорт и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
И болезней я не знаю.



# Компоненты здорового образа жизни



**Здоровый образ жизни**

## **Двигательная активность**



**Зарядка каждый день!**

**Закаляйся!**

**Умывайся холодной водой**

**30 минут физкультуры  
каждый день  
улучшают здоровье!**

# Пословицы о здоровье

- Здоровье дороже денег!
- Здоров будешь, всего добудешь!
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровье не купишь, его разум дарит.
- Здоровье дороже богатства.



# ЭТО ВАЖНО

Пословица гласит:

**«Здоровье не купишь, его разум дарит»**



**Ребята, помните, что ваше здоровье в ваших руках. Если вы будете соблюдать правила здорового образа жизни, болезни вас будут обходить стороной.**



МЫ ЗА ЗОЖ