

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