

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 ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!



*Здоровье – главная ценность в жизни
каждого человека.*

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи



ГУО «Социально-педагогический центр
г. Новополоцка»



**Здоровье –
главная ценность!**

Подготовили:
специалисты сектора по работе
с замещающими семьями

Новополоцк, 2020

Правила здорового образа жизни

Правило первое -

хотеть быть здоровым



Правило второе -

соблюдать правила
гигиены



Правила здорового образа жизни

Правило третье -

научиться рационально
питаться



Правило четвертое -

любить физическую
культуру



Правила здорового образа жизни

Правило пятое -

уметь управлять своими
чувствами



Правило шестое -

«нет» вредным
привычкам



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше 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 дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать 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!

**Здоровый
Образ
Жизни**

Главное в жизни - это
здоровье!
С детства попробуйте
это понять!
Главная ценность - это
здоровье!
Его не купить, но легко
потерять!



Будьте здоровы!

