Хочешь быть здоровым и успешным?

1. **Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.**

2. **Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.**

3. **Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.**

4. **Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно–кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).**

5. **Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.**

6. **Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.**

Не разрушай своё здоровье и жизнь!

1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.

2. Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.

3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.

4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10»

«Краски жизни»

Подготовила ученица 8 класса
Поплутина Дарья

с. Покровское 2022 год

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.

Много на ночь есть не буду,
Я фигуру берегу.
Не курю я и не пью,
Я здоровым быть хочу.

Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что ***закаляюсь***,
Я отбросил много бед -
Укрепил иммунитет.

Ешьте яблоки и груши,
Ваша кожа будет лучше.
Съешьте вы еще лимон,
Усвоить кальций поможет он.

Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Ни на что не сетую,
Что и я вам советую.

Я и в шахматы играю:
Интеллект свой развиваю.
Встану я и на "дорожку":
Сброшу вес еще немножко

Вы питайтесь пять раз в сутки,
Не будет тяжести в желудке,
Пейте с медом молоко
И заснете вы легко.

Отдыхать- не значит спать
Езжай на дачу покопать,
Когда вернешься ты домой,
Прими душ и песню спой:

От того я так хорош,
Что люблю семь правил ЗОЖ.