Юный друг! Посмотри вокруг!
Сколько дел интересных вокруг!
Спортом можно заниматься
И скейтбордом увлекаться,
В шахматном сыграть турнире,
Пострелять мишени в тире,
Станцевать в кругу брейк-данс,
Посмотреть в кино сеанс.
Плавать в море всех быстрее,
Средь атлетов быть сильнее!
И в походе всем на спор
Покорить вершину гор!
Вот что значит в радость жить
И стремиться лучшим быть!

Здоровые дети – будущее России!
Ее надежда, потенциальные силы.
Здоровая нация и достояние,
Великой России процветание!

Здоровье – это богатство, это самая большая ценность, которая дана человеку. О здоровье надо думать не тогда, когда оно потеряно, а всю жизнь, начиная с младых лет.

Для того, чтобы быть здоровым, надо знать некоторые правила, и соблюдать их.

Природа наделила людей богатейшими возможностями, но они могут быть реализованы только тогда, когда человек умеет управлять своим телом, умом, душой.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 9»

Я нужен России здоровым!

Подготовили: социальный педагог, учащиеся 7 , 8 классов
Свердловская область, село Рудянское

Главные правила по ведению здорового образа жизни.

1. Занимайтесь спортом.

2. Откажитесь от вредных привычек.

3. Правильно питайтесь.

4. Крепко и полноценно спите.

5. Избегайте стрессовых ситуаций.

6. Закаляйтесь.

7. Следите за личной гигиеной.

Лучшее с чем надо знаться

–

Это спортом заниматься!