

Здоровый образ жизни глазами 10 А класса

Занятия спортом

Здоровое питание

A large yellow sun with eight rays is centered in the image. The sun is set against a blue sky with white clouds. The letters 'ЗОЖ' are written in blue inside the sun's circle.

ЗОЖ

**Борьба
с вредными привычками**

Режим дня

**В жизни нам необходимо
Очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесть.**





**Нужно нам побольше есть
Мясо, овощи и фрукты –
Натуральные продукты,**

А вот чипсы, знай всегда,



Это вредная еда

**Очень важен спорт для всех:
Он – здоровье и успех!**



Не завидуй и не смейся,



Лучше в нашу группу влейся

Ты на них скорей равняйся
Закаляйся, не стесняйся !



**Наши мальчики – спортсмены
Ведь на каждой перемене
Ни за что их не унять:**



**Упражняются опять
...тренировки, тренировки
Для спортивной подготовки!**

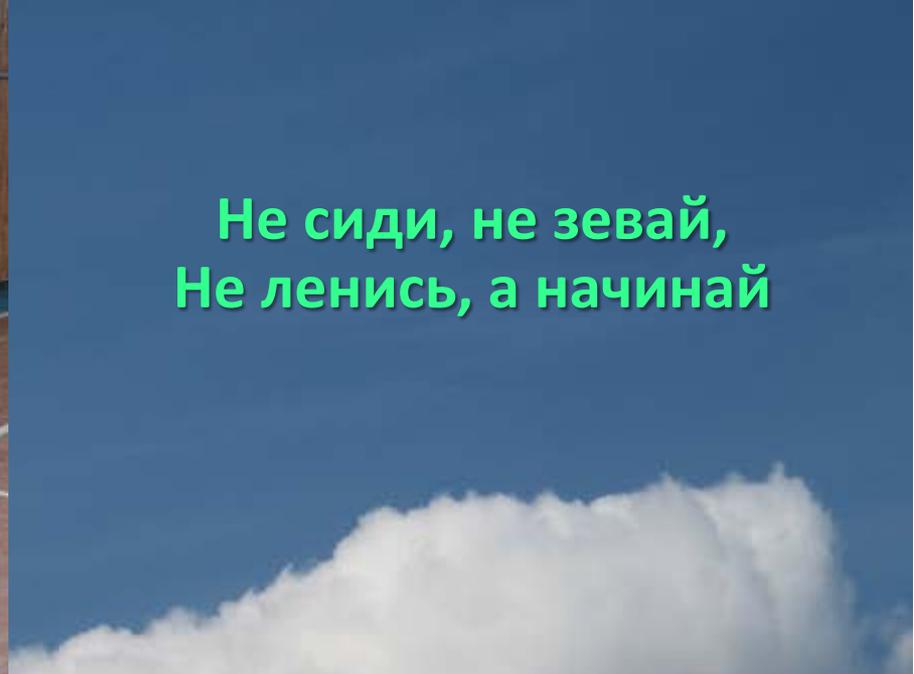


**Спорт для жизни очень важен
Нет здоровья без него
На уроках физкультуры
Узнаем мы про него!**





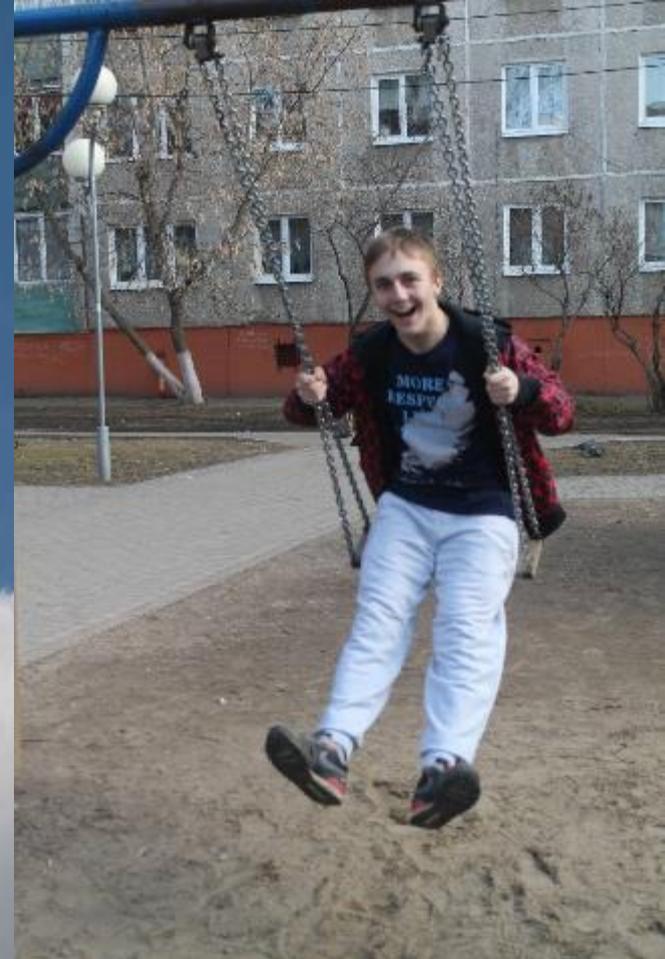
Не сиди, не зевай,
Не ленись, а начинай



За здоровьем ты следить
Не болеть и не хандрить!



**На качелях я качаюсь,
На скакалке я скачу**



**Ведь здоровый образ жизни
Очень я вести хочу!**

**Будь веселым и счастливым,
Жизнерадостным, красивым!**



**Если будешь унывать,
Плакать, ныть, скучать, страдать
Можешь даже очень быстро
Ты здоровье потерять!**



**Школьный тренажерный зал,
Жаль, что ты там не бывал!
Со штангой становлюсь сильнее**

Беру пример с учителей!



**Руки прочь от сигарет,
Никотину скажем – нет!**



Этот выбор не для нас -



Выбираем сок и квас!



Скажу я вам без прикола -
Здоровая 10 школа!
О ЗОЖ рассказал без прикрас
Здоровый 10 «А» класс!

