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.  
  
Латышева Т.  
  
\*\*\*\*\*  
  
Я качаюсь на качели,  
На скакалочке скачу,  
Ведь здоровый образ жизни  
Очень я вести хочу.  
  
\*\*\*\*\*  
  
Чем больше к доктору мы ходим,  
Тем больше хворей в нас находят,  
Давно пора нам всем понять –  
Врача нам надо поменять:  
На спорт, диету и закал,  
На обливанья и вокал.  
  
Матыцина О.  
  
\*\*\*\*\*  
  
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:  
Разболеться 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!  
  
\*\*\*\*\*  
  
Чтобы быть здоровым, бодрым и веселым,  
Нужно образ жизни правильный вести!  
Разум человека (он живет которым)  
Может от недугов запросто спасти.  
  
Градусы, к примеру, сильно губят нервы,  
Также клетки мозга травятся иным.  
И цирроз печенки... Сердца приступ первый...  
В общем, вредоносна дружба со спиртным!  
  
А куряки мира все кусают локти,  
Ведь болезни легких близкие для них.  
Легкие последних – бочки из-под дегтя!  
И среди науки мнений нет других!  
  
Можно также много и про кайф поведать,  
Ведь заядлый нарик – это не жилец!  
Лучше вместо "кайфа" правильно обедать –  
Вот залог здоровья! Дури же конец!  
  
Кстати, о продуктах... К ним бы спортнагрузки...  
Сон и свежий воздух – здравия секрет.  
К здравию исконно все проходы узки,  
Лишь немного воли, и болезням нет!  
  
\*\*\*\*\*  
  
Ем я много витаминов  
Укрепляю дисциплину.  
Я хочу здоровым быть,  
Чтобы Родине служить.  
Нам здоровья не купить,  
За ним нужно всем следить.  
Лучше с ранних лет начать,  
Ни минуты не терять.  
  
\*\*\*\*\*  
  
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!  
  
Никулина Аня  
  
\*\*\*\*\*  
  
Чтобы мне здоровым быть,  
Надо овощи любить.  
Свёкла, репка, лук, морковь —  
Моя первая любовь.  
  
\*\*\*\*\*  
  
Хорошо здоровым быть  
Пива меньше надо пить  
Сигарету бросить в урну  
И купаться в речке бурной  
Закаляться, обливаться  
Спортом разным заниматься  
И, болезней не боясь,  
В теплом доме не таясь  
По земле гулять свободно  
Красоте дивясь природной  
Вот тогда начнете жить!  
Здорово - здоровым быть!  
  
\*\*\*\*\*  
  
Я не пахну табаком и алкоголем,  
От меня исходит счастья аромат,  
И меня души бескрайней воля  
Обработала в особый ЗОЖ-формат.  
  
Позвоночник мой не носит знак вопроса  
И в глазах моих струится тёплый свет,  
Пышные блестят здоровьем косы...  
Я и Вам желаю тех же милых черт!  
  
Миролеева Елена  
  
\*\*\*\*\*  
  
Чтобы быть здоровым...  
Чтобы быть здоровым,  
Бегать и играть,  
Надо вам, ребята,  
5 правил соблюдать:  
  
1. Лень, ребята, очень плохо —  
Не ленитесь никогда.  
Если будете лениться —  
Ждёт вас страшная беда:  
Будете лежать на печке  
С толстым пузом по углам.  
И всё кушать шоколадки  
С винегретом пополам.  
И придёт тот страшный час,  
И недельки через 3  
Лопните вы в страшных муках  
От обжорства и еды.  
  
2. В баскетбол мы все играли,  
И в кольцо мы мяч бросали.  
Ну, а кто играл в футбол,  
Тот спортивный чемпион!  
Спорт наш лучший, лучший друг.  
Говорю вам это вслух!!!  
  
3. Тот, кто водку с пивом пьёт,  
Очень мало проживёт.  
  
4. Все ребята точно знают,  
Что куренье — это вред.  
Тот кто курит, заражает  
И себя, и рядом всех.  
  
5. Тот, кто с солнышком встаёт,  
Делает зарядку,  
Чистит зубы по утрам  
И играет в прятки, -  
Тот спортивный человек,  
И вполне весёлый.  
Постарайся быть таким  
В школе или дома  
  
Болюбаш Настя  
  
\*\*\*\*\*  
  
Песни кто всегда поёт  
И с улыбочкой живёт,  
Ничего тому не страшно —  
Много лет он проживёт.  
  
\*\*\*\*\*  
  
Здоровым быть – охота всем  
Никто не рад калеке,  
Но все боятся перемен,  
Живя в тепле и неге.  
  
Кто обменяет теплый душ  
На прорубь ледяную-  
Кому милей "битье баклуш" –  
Не ищет цель иную.  
  
Зарядку делать по утрам-  
Освоить бег и йогу-  
Пойду-ка лучше к докторам,  
Или поплачусь Богу!  
  
Микстуру выпить – нет проблем:  
Есть асы в этом деле.  
Врачи помогут, но не всем:  
Лекарства нет от лени.  
  
В свои возможности поверь  
И с негой попрощайся,  
Как говорится, Богу верь,  
Да сам не оплошайся.  
  
Кто исцелится на углях,  
Кто в проруби, кто в бане.  
Забудь кряхтенье, "Ох!" и "Ах!"  
И не старей с годами.  
  
Найди свой самый верный путь,  
Чтоб жизнь была за благость,  
Здоровым и счастливым будь,  
Своей родне не в тягость.  
  
Матыцина О.  
  
\*\*\*\*\*  
  
В жизни главное — здоровье,  
Согласитесь, господа.  
И к нему с большой любовью  
Мы относимся всегда  
Вам расскажем по порядку  
Как здоровье сохранить.  
Нужно день начать с зарядки,  
Вслед за нами повторить:  
Ноги шире, руки шире —  
Три-четыре, три-четыре.  
Начинаем приседать —  
Раз-два-три-четыре-пять.  
И с особым вдохновеньем  
Дружно делаем вращенья:  
Раз-два-три-четыре.  
Не мешает нам порой  
Поработать головой,  
А еще точнее —  
Поработать шеей.  
Раз-два-три-четыре.  
В заключении все вместе  
Совершаем бег на месте.  
Ноги в руки дружно взяли —  
Побежали, побежали!  
На месте стой, раз-два!!!  
Вот окончена зарядка,  
Обливаемся водой  
И бегом бежим на грядку  
За полезною едой!  
Все знают, что питание  
Здоровье сохраняет,  
Когда оно полезное  
И легкое бывает.  
  
\*\*\*\*\*  
  
Чтобы быть всегда здоровым,  
Нужно бегать и скакать.  
Больше спортом заниматься,  
И здоровым не скучать.  
  
\*\*\*\*\*  
  
Забудь о вредности привычек,  
Пора заняться вновь здоровьем!  
Начни с зарядки и пробежки,  
Почувствуй ветер головою!  
Беги навстречу переменам,  
Играй в футбол, хоккей и шашки,  
В каком неважно виде спорта,  
Себя найдёшь, свои отмашки!  
Здоровье требует заботы,  
Внимания, порой леченья!  
Следи за жизненным режимом,  
Питанием полезным, ценным.  
  
\*\*\*\*\*  
  
Можешь прыгать и скакать,  
Можешь бегать и играть.  
Добрым быть, весёлым быть.  
Руки всегда с мылом мыть.  
Зубы чисти в день два раза,  
Чтоб не выпали все сразу.  
Береги ты с детства уши  
И не лезь ты, друг мой, в лужи.  
Будешь спортом заниматься,  
Тебе нечего бояться.  
И зевать ты не будешь,  
Если про зарядку не забудешь.  
Мойся в бане, закаляйся.  
Правильно всегда питайся.  
Правильно всегда сиди,  
За осанкой следи.  
Не травись ты табаком,  
Чтоб не выглядеть глупцом.  
Ты здоровье береги,  
Сам себе ты помоги!  
  
\*\*\*\*\*  
  
По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.