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.