

МАОУ лицей «Морской технический»



«Здоровым быть здорово!!!»

Здоровье тела, бодрость духа – вот жизни философия и вот её наука!

Мудрые люди всегда нас уверяли в том, что здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Великий немецкий поэт Генрих Гейне, например, утверждал, что единственная красота, которую он знает - это здоровье!

Уважаемые учащиеся! Все взрослые люди, окружающие вас: родители, родственники, учителя желают вам счастливого полноценного будущего, хотят видеть вас сильными, красивыми, успешными, состоявшимися во взрослой жизни людьми. Для этого необходимо вести здоровый образ жизни - это, прежде всего, разумное отношение к своему здоровью, желаниям, потребностям. Ещё древнегреческий врач Гиппократ писал: «Нужно позволять себе не всякие удовольствия, но только те, в которых нет ничего дурного».

Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Находите во всем положительные моменты.

Занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Старайтесь больше двигаться.

Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Избегайте избыточного веса. В течение дня пейте больше жидкости

Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

И, конечно, не курите, не употребляйте алкоголь. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье!



Свежий воздух, правильное питание, движение, соблюдение оптимального режима труда и отдыха, хорошие взаимоотношения с окружающими вас людьми помогут вам стать здоровыми и счастливыми!!!

МАОУ лицей «Морской технический»



Жизнь прекрасна!!!
В МТЛ у нас очень много дел!
И поэтому я говорю:
Я успешен! Я не курю!

Сегодня курит лишь только лох,
Который себя не сберег!
Здоровье не нужно ему,
А я хоть сто раз ещё повторю:
Я успешен! Я не курю!

Курильщикам хилым пример подаю,
Я сильный, успешный! Я не курю!

Холодной водой обливаться люблю!
Я бодр и успешен! Я не курю!

Отличником стану, мозг сберегу!
Я буду успешен! Я не курю!

Своё обоняние я берегу, весну я вдыхаю!
Я счастлив, успешен и я не курю!

Я город любимый в стихах воспою!
Талантлив, успешен! Я не курю!

Дружить я умею, друзей очень люблю!
Друг, брось сигарету!
Ведь я же успешен! Я не курю!

Других уважаю, себя берегу!
Россию родную очень люблю!
Я счастлив, успешен! Я не курю!

Маме и папе клятву даю:
Я буду успешен! Я не курю!

МАОУ лицей «Морской технический»



Продавцам никотина нет говорю!
Ищите лохов! Я успешен! Я не курю!

В родном МТЛ я в хоре пою!
А голос прокуренный я не люблю!
Популярен, успешен! Я не курю!

Курящим подросткам пример подаю!
Вредным привычкам нет говорю!
Здоров и успешен! Я не курю!

Здоровье спортом укрепляй! Ходи в походы и встречай рассветы,
Секрет успеха в жизни, твердо знай - здоровье, навсегда запомни это!



Мы в 21 век вошли
И этот век пусть будет совершенно безопасным!
Привычкам вредным скажем дружно «НЕТ»!!!
Будь, человек, здоровым и прекрасным!