

я здоровьем дорожу
и со СПОРТОМ я дружу



Подготовил: ученик 9 Б
класса ГБОУ школы-интерната
№2

г.о. Жигулёвск

Егоров Александр (14лет)



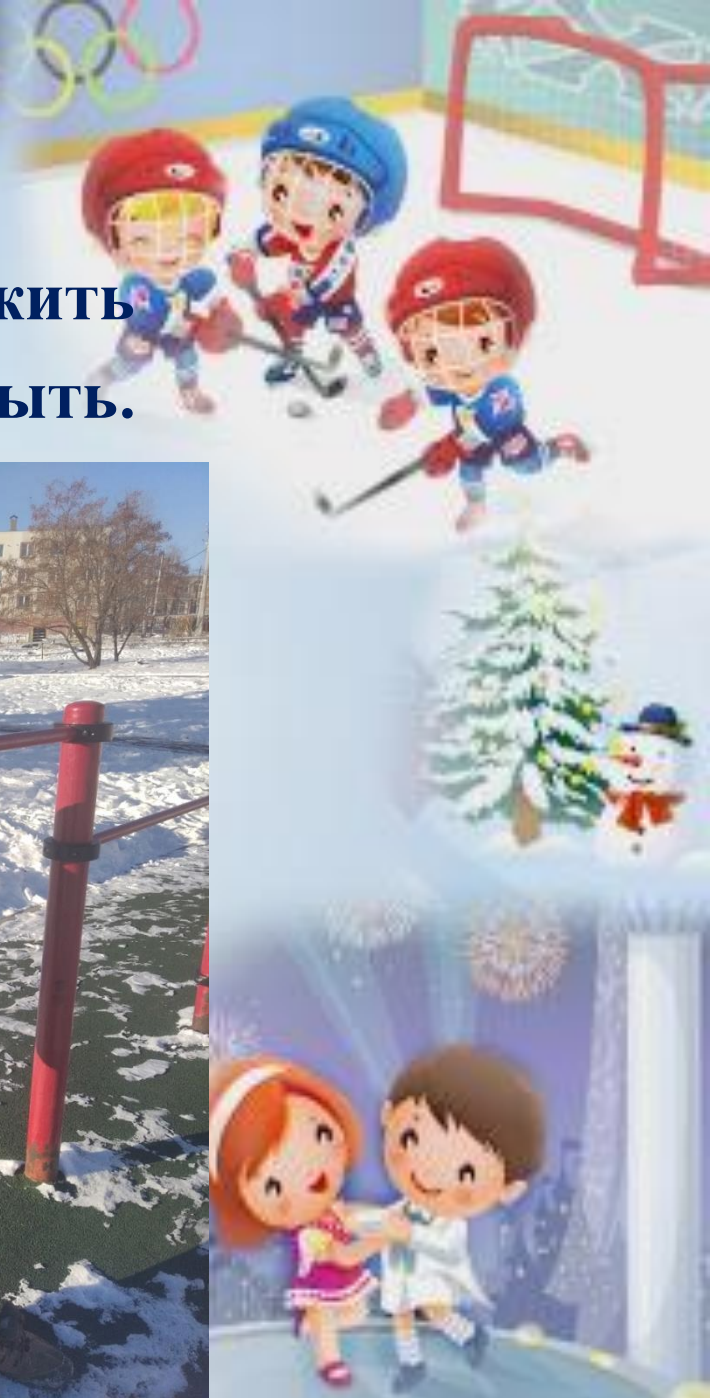
- Чтоб здоровым, крепким БЫТЬ
- Надо развиваться.
- И для тела и души
- Спортом заниматься!

Моя семья и я дружим со спортом.

- Если хочешь стать умелым
- Ловким, быстрым, сильным, смелым,
- Научись любить скакалки,
- Мячик, обручи и палки!



- Солнце, воздух и вода
- Наши лучшие друзья.
- С ними будем мы дружить
- Чтоб здоровыми нам быть.



- **Чтоб ты не был хилым, вялым,**
- **Не лежал под одеялом,**
- **Не хворал и был в порядке,**
- **Делай каждый день зарядку!**



- **Чтоб всегда здоровым быть,**
- **Нужно нам в поход ходить.**
- **На природе отдыхать.**
- **Свежим воздухом дышать.**



Здоровьем дорожить уметь



● Режим дня

● Правильное питание

● Свежий
воздух



Хорошее настроение

Занятия спортом



Вывод:

- **Здоровье** – бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встрече с близкими мы желаем им **здоровья**, потому что это – главное условие **полноценной и счастливой жизни**. И поэтому я слежу за своим здоровьем.



**Спасибо за
внимание!**

