

# Дорога к доброму здоровью

Творческая работа ученика 5 А  
класса Семёнова Юрия и  
учителя английского языка  
Спириной Галины Витальевны  
МОУ «СОШ №16» г. Энгельс

Каждый из нас выбирает себе дорогу в жизни сам. Самое главное-эта дорога должна быть ровной, гладкой и вести нас к светлomu, радостному и доброму. Одной из таких дорог является дорога к Здоровью. Дорога, которая у одних вызывает добрые чувства, а другие про неё забывают...

# А какую дорогу выбираешь ты?

Решать, конечно ,тебе!

А мы постараемся рассказать тебе о том,  
как быть здоровым ,  
не поддаваться вредным привычкам других,  
не обращать внимание на навязчивую  
рекламу ,  
иметь свою точку зрения на эту проблему.

**Мы идём дорогой здоровья!  
Ты с нами?**



Сильные думают сами за себя,  
слабые позволяют думать за них!



# Не забывай!

Самый лучший отдых-работа,

Самый лучший день-сегодня,

Самое большое богатство-здоровье!



# Тебе нравится такая еда?



Тогда дорога приведёт тебя  
именно сюда!



# Питание!

Неправильное питание – это одна из первых причин многих заболеваний. Жирная пища приводит к увеличению веса, заменители, ароматизаторы и всякого рода красители играют роль яда, разрушая организм изнутри. Стоит отметить, что при большом количестве потребляемой химии, организм перестает реагировать на неё, как на вредное вещество и поэтому нам кажется, что всё нормально со здоровьем.

Но это не так!

Но мы надеемся, что здоровый  
смысл тебя не подведёт !



# По опросу учеников нашего 5 а класса мы выяснили, что

- Больше половины учеников любят сладкое и не могут от него отказаться.
- Около 80% учеников не любят овощи и употребляют в пищу их крайне редко.
- Около 40% учеников постоянно жуют жевательную резинку и считают это нормой.
- Почти все ученики признались, что и их родители постоянно жуют жвачку.



Это ужасно и недопустимо!



# Полезно жевать жвачку

только после еды, минут 5-7

Во всех остальных случаях- это вред  
вашему здоровью!



# Итак, давайте выведем оптимальный вариант нашего питания

- Завтрак- молочная каша или хлопья
- Обед- суп или борщ, на второе- овощи и фрукты, компот или сок
- Полдник- стакан кефира с булочкой
- Ужин- кусочек рыбы с гарниром, овощной салат, морс или сок.

Здоровая пища-залог хорошего  
самочувствия!



Физкультура и спорт должны  
стать твоими добрыми друзьями!



Не забывайте, что в школе вам  
помогут организовать ваш досуг!



# Помни!

Твоё здоровье —в твоих руках!  
Никто, кроме тебя не сможет сберечь его!

