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 светлому, 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 ,

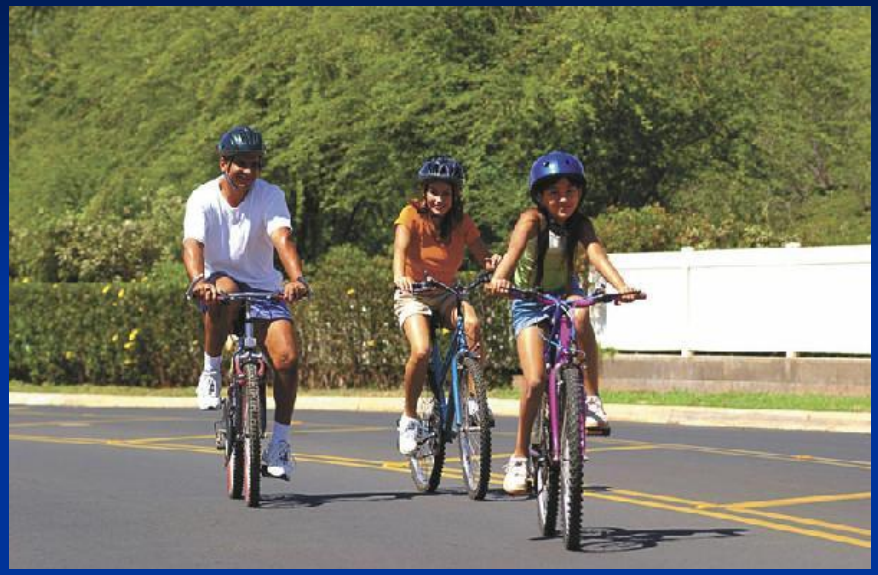
не поддаваться вредным привычкам других,

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 здравый 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!