

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Ответ на жизненный вопрос звучит так...

Автор – Русакова Анна, ученица 4 А класса

МОУ СОШ № 87 Калининского района

городского округа г. Уфа.

Руководитель– Абакунчик Елена Викторовна,

учитель МОУ СОШ № 87 г. Уфа

АКТИВНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ

Терпеливо сидеть напротив компьютера или телевизора тоже надо умение, но есть предложение получше. Если обычные виды спорта тебя не вдохновляют, попробуй встать на горные лыжи, а если хватит духу, то рискни съехать с горы. Для любителей еще большего экстрима можно прыгнуть с парашютом или без него. Желаем мягкой посадки.



Рациональное питание



Да, завтрак, обед и ужин — это традиционные приемы пищи. Да, овощи и фрукты – это клондайк витаминов. Но какими вкусными бывают колбасбургеры и сырбургеры, кажется, они смело могут заменить обед. Но стоит ли напрягать желудок, чтобы он однажды

взбунтовался, и человек в белом халате прописал молочную кашку до конца дней.

Решение, конечно, остается за тобой.



Закаливание

Выскочить из бани и нырнуть в сугроб - это закаливание, но на любителя. Зимой в прорубь, тоже непередаваемые ощущения, но все-таки необходима сноровка. Так что в этом вопросе стоит проконсультироваться со специалистами, т.е. с мамой и папой.



У тебя есть и дождь,
и радуга, и солнце

Личная гигиена



По TV постоянно пугают кариозными монстрами, перхотью, прыщиками, которые выскакивают в самый неподходящий момент, а еще этот жуткий запах изо рта. Не жизнь, а сплошной фильм ужасов. Но чтобы перевести ее в жанр комедии, можно просто подружиться с мылом душистым и полотенцем пушистым.



Отказ от разрушителей здоровья



Отказаться от разрушителей здоровья, т. е.
от вредных привычек: курения,
употребление алкогольных напитков
и наркотических веществ



Положительные эмоции

Что такое положительные эмоции. Положительные эмоции - это... Короче кроме психолога точное определение тебе никто не скажет, да и зачем оно нужно. Обычно - это хорошее настроение, бодрый дух и веселая улыбка на сияющем лице. Чего тебе искренне желаем.



Будьте здоровы!