

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Здоровый образ жизни – это жизнь, которая нужна каждому человеку. Это жизнь без наркотиков, курения, и других вредных привычек.

Наш здоровый образ жизни – это занятия спортом, отдых на свежем воздухе, спортивные игры, здоровое питание!

Вести здоровый образ жизни интересно и полезно!

«Наивный волк»

(басня)

Однажды волк, лиса и заяц, задумали измерить силы,

Кто может быть быстрее, и ловчее всех зверей?

И в этом состязании считал себя сильнее, быстрее и ловчее, конечно, серый волк.

Но заяц и лиса считали по – другому.

Они решили волка разом проучить!

И подослали ворона, волку «насолить».

И вот тот чёрный ворон к волку подлетает, и пробовать курить волку предлагает.

И волк вдруг согласился, и видит все вокруг, как хищник превращается, в курильщика...

Но тут Пришли лиса и заяц, и говорят ему:

«Пойдём соревноваться, и в силе, и в бегу. Ведь ты же самый сильный и смелый, говоришь.

Наверное, ты первый на финиш прибежишь?

И вот «Лесные Старты»,

Все звери встали в ряд,

От зайца до лисы,

Все победить хотят.

По выстрелу рванули,

Никто не отстаёт,

Стараются быть первыми,

Лишь волк пыхтит. И вот...

Он понимает, что никотин ему мешает,

Ползёт он еле – еле от никотина в теле.

Мораль же басни такова –

Бросать курить пора! Пора!

(Лучинин С.)

«Курить –
здоровью вредить!»

«Моя Спортивная Семья!»

Мы семья спортивная,
Дружная, активная,
Летом в речке мы купаемся,
А зимой на лыжах состязаемся.
Мы без спорта никуда,
Мы – Здоровая семья!
Папа баскетбол ведёт,
Он у ребят преподаёт.
Ездит на соревнования
По физическому воспитанию.
Мама «День Здоровья» организовала,
Чтобы туда пришли от велика до мала.
На лыжах катаемся,
В конкурсах состязаемся.
Я тоже в баскетбол играю,
И на лыжах всех обгоняю.
Плывать очень я люблю,
Даже в секцию хожу.
В соревнованиях выступаю
И призовые места занимаю.

Если бегать вы хотите
И лыжнёй владеть, то не нужно вам курить,
А больше на природе быть.
Сердце будет радостью играть,
А здоровье во всех органах пылать!
Пусть ваша семья будет дружна
И долго живёт под девизом она:
«В любые времена
Спорт с нами всегда!»

(Логинова И.)



БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

«Мудрый Царь»

(сказка)

В некотором царстве, в некотором государстве, жили – были два царя Соковичок и Энергетик.

Каждый изрядно правил своим государством. Все их уважали и почитали.

Вот только царя Энергетика часто болели его люди. Хотя народ был трудолюбивый, жили дружно и весело.

Вот и пожаловался Энергетик Соковичку на болезни своего народа:

- Всё у меня вроде хорошо: люди добрые, смелые, работающие, даже ночами не спят – трудятся. А вот смотри – болеют.

- А почему они у тебя ночами - то не спят?

- Да не хотят. Говорят, что мол мой волшебный напиток им силы предаёт. И спать совсем не хочется.

- Это что за напиток такой – поинтересовался царь Соковичок, – который людям спать не даёт?

- Сам изобрёл! – похвастался Энергетик – от одного только глотка силы прибавляются, энергии у подданных хоть отбавляй.

- Прекрасно! – загадочно улыбнулся Соковичок.

- Вот только народ без сна чахнет, нервный какой – то стал, а если напитка не попьёт – злой, – задумчиво и грустно вздохнул царь Энергетик – что делать – не знаю.

- Энергия - это хорошо – сказал царь Соковичок – только не тем волшебным напитком ты людей поишь. Нет в нём волшебства – одно горе. Какая же жизнь без сна? Человек здоров тогда, когда правильно питается, двигается, закаляется и высыпается. А в твоём напитке, какой прок? Одни искусственные заменители и добавки, да ещё, по – мнению твоих же врачей, страдать людей заставляют.

Ты вот мой напиток попробуй – предложил добрый Соковичок. – из моих наливных чудесных яблочек, без всяких добавок. Сам за каждой яблонькой в своём саду смотрю и поливаю, чтобы к каждому деревцу с любовью относились. А потом из этого урожая чудесный напиток получаю. Вот энергетик, так энергетик! Все здоровы и счастливы. Кстати – продукт натуральный!

Попробовал пригорюнившийся сосед напиток Соковичка и диву дался:

- Д-а-а-а, вот уважил! Вкус приятный и жажду утоляет.

- А витаминов сколько... народ мой после такого напитка и работает хорошо, и отдыхает, и болезней не знает. – Гордо произнёс царь Соковичок – Ты вот рецепт – то возьми. И не

поленись: посади в своём царстве деревья и кустарники.

Только благодаря их волшебным плодам моё царство процветает. Кстати, дорогой соседка, приглашаю тебя со свитой на большой праздник урожая.

Взбодрился царь Энергетик, понял, чем людей лечить и в назначенный день пообещал обязательно приехать.

Долгожданный день наступил. Приехал царь Энергетик к мудрому соседу. Восхищению его не было предела. Хозяйство у Соковичка большое: яблоневые и вишнёвые сады; ровные гряды с овощами; ухоженные животные разгуливают, и счастливые люди своего царя восхваляют.

Пир после трудового дня был на славу.

И я там был, мёд, соки пил, по усам текло, а в рот не попало.

Но вот такую истину я усвоил из этой истории: не всё хорошо, что красиво смотрится и модно, главное, чтобы с пользой для души и тела.

(Корзунина К.)

Мы против курения!
Мы против алкоголя!
Мы против наркотиков!

**Мы за
здоровый
образ
жизни!**

