

Дорогой мой хозяин!



Это обращаюсь к тебе я – ТВОЁ
ЗДОРОВЬЕ!

Оглянись вокруг, посмотри: все ли в окружающем тебя мире благоприятно на меня влияет?

Ты встаешь утром и что делаешь первым делом?

Вряд ли ты выпил стакан воды, чтобы я проснулась! А потом почистил ли ты зубки, чтобы мне легко дышалось, и микробы не отравляли мою жизнь?

Уделил ли ты 15-20 минут для утренней зарядки, чтобы укрепить меня?



Принял ли ты контрастный душ, чтобы закалить меня и оградить от простудных заболеваний?

Позавтракал ли ты? А иначе откуда мне черпать силы и энергию?

Посмотри, что ты ешь? Не вредит ли мне такое питание? Достаточно ли я получаю витаминов из овощей и фруктов?



Не слишком ли много в твоём рационе сахара, соли и бесполезных углеводов? Я буду крепким, если ты будешь придерживаться правильного питания. И совсем зачехну от чипсов, салатов с майонезом, фастфуда. Не стоит увлекаться газированной водой, особенно колой, пепси и фантой. Мне по душе обычная вода и натуральных соки.

Не забывай за 30-40 минут до приема пищи выпить стакан тёплой воды. Тогда ты заведёшь желудок и не переешь. Обязательно мой руки перед едой. Избавь меня от ненужных микроорганизмов.

Постарайся кушать 4-5 раз в день, маленькими порциями. Ужинай не позднее 18 часов. Не наедайся перед сном, потому что тогда мне тяжело и страшно, а ты не отдыхаешь, и тебе снятся кошмары.

Давай с тобой дружить! Давай вместе откажемся от вредных привычек.

Меня убивает едкий дым сигарет, наркотическая зависимость, алкоголь и пассивный образ жизни.

Я буду крепнуть от прогулок, занятий спортом. Ты можешь прыгать, бегать, кататься на велосипеде, роликах, коньках, лыжах. Играй в футбол, волейбол, хоккей.



Но не забывай, что на меня пагубно влияет переутомление, ложись спать не позднее 10 часов вечера.

Побольше находишься на свежем воздухе. Не забывай проветривать комнату перед сном.

Постарайся уговорить свою семью, друзей, подруг и знакомых заботиться о своём здоровье.



Если ты будешь обо мне хорошо заботиться, то я буду служить тебе верой и правдой долгие - долгие годы, всю жизнь.

С уважением, твоё Здоровье.

**Автор : учащаяся 4 класса
Мадярий Виктория**



**МКОУ СОШ № 14
ст. Незамаевской,
Павловского района
Краснодарского края**

З – здоровье

Д – доступно

О – ответственным

Р – разумным

О – оптимистичным

В – выносливым

Ь – людям

Е - единомышленникам

