

«Здоровый образ жизни-мой выбор»

Воспитатель МДОУ "Детский сад "Березка" села Питерка
Третьякова Елена Анатольевна

Быть здоровым в любом возрасте - это замечательно!

Здоровье - самое дорогое, что у нас есть.

Будучи больными, мы не сможем воплотить в жизнь свои мечты, не сможем решить жизненных задач, реализоваться в современном мире. Здоровый образ жизни – это истинный путь к долголетию. Чтобы быть здоровым, сильным и красивым, нужно соблюдать правильный распорядок дня, больше двигаться, гулять на свежем воздухе, читать добрые книги, слушать классическую музыку, совершенствоваться и не лениться, а именно работать в первую очередь над собой.

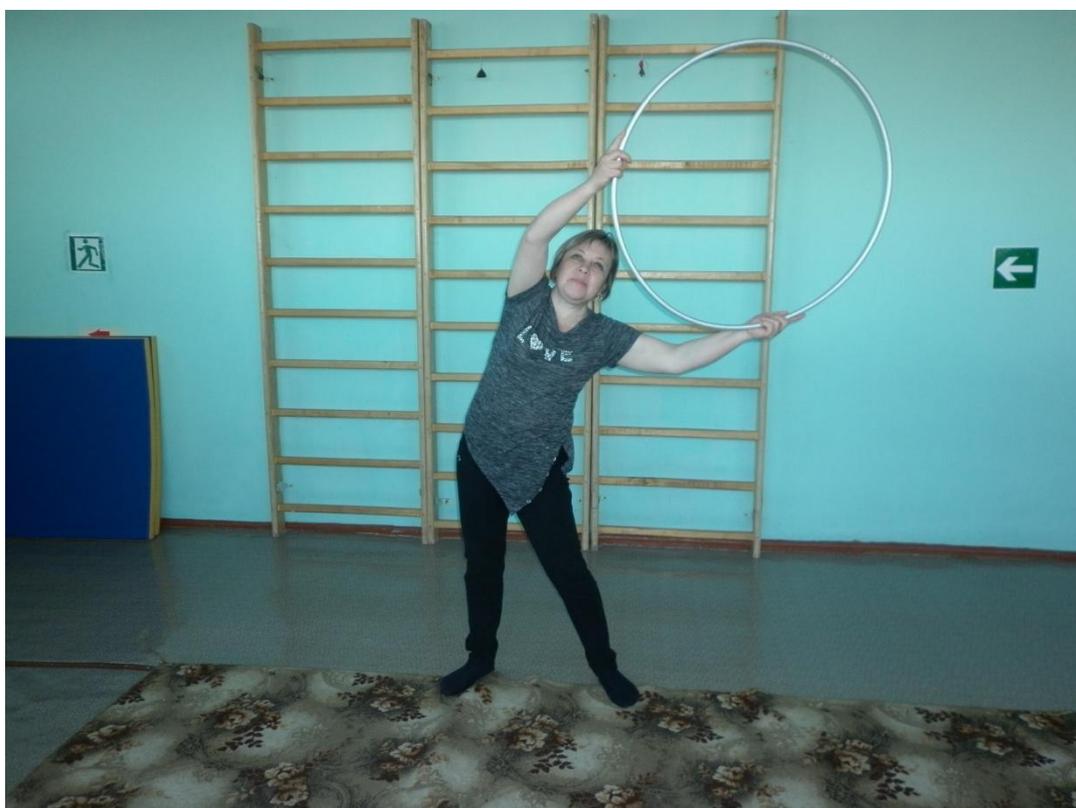
Мой девиз: «Мое здоровье в моих руках»

Поэтому я выбираю здоровый образ жизни!



Моя цель- вести здоровый образ жизни всегда!
Тогда года мне будут не беда!!!

ЗОЖ для меня – это движение, занятия спортом.





Еще один мой шаг в ЗОЖ – это правильное, сбалансированное питание. Здоровая пища - это залог богатырского здоровья. Стараюсь пить много воды, витаминных соков, употреблять в еду только натуральные овощи и фрукты, выращенные на грядках, полезные каши, запеканки, натуральный мед. Отказалась от вредных полуфабрикатов, которые являются бомбой замедленного действия.

Здоровье - это бесценный дар Бога человеку. Я ценю то, что мне
далось даром, заботясь о духовном здоровье. Ведь радость жизни
и мир в душе в аптеке не продаются.



Общаясь с природой, миром растений, насекомых и животных,
черпаю вдохновение и силу, любовь и мудрость.



Здоровый образ жизни - это любимая работа.





Здоровый образ жизни для меня – это общение с природой.

Есть увлечение у меня,
Без него мне никак нельзя.
Активно на пасеке я отдыхаю,
Так я здоровье свое укрепляю.



