



# ***Районный конкурс рисунков «Сделай правильный выбор!»***



# ЖИВИ СВОБОДНО!



СПОРТИВНО



ТВОРЧЕСКИ



ПОЗИТИВНО



АКТИВНО



ЭНЕРГИЧНО

## БЕЗ НАРКОТИКОВ!

НИКИТА ПИРОГОВ, 12 ЛЕТ,  
МОУ "ЛУЖБЕЛЯКСКАЯ ООШ", Д.Б. КУГЛАНУР





Я  
ВЫБИРАЮ

ЗОЖ

!!!

Никита Тирогов, 12 лет,  
МОУ "Лужбелянская ООШ"

СЕРТИФИКАТ

выдан

ПИРГОВУ  
НИКИТЕ

МОУ «Лужбелякская основная  
общеобразовательная школа»  
д. Большой Кугланур

за участие в районном конкурсе  
«Сделай правильный выбор»

2020 год



Здоровый образ жизни!  
Полезен он для всех.  
Здоровый образ жизни!  
Удача и успех.  
Здоровый образ жизни!  
Со мной ты навсегда.  
Здоровый образ жизни!  
Моя это судьба.  
Здоровый образ жизни,  
Будь у всех в крови!  
Здоровый образ жизни!  
Утром поднялся и беги.  
Здоровый образ жизни!  
Свежий воздух вдохни.  
Здоровый образ жизни!  
Счастливым будешь ты!

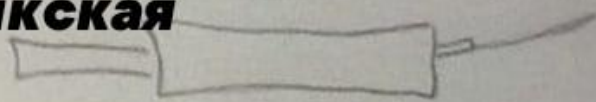


ДА-СПОРТУ!



НИКОГДА  
НЕ ПРОБУЙ!

**Таныгин Елисей, 12 лет. МОУ "Лужбелякская  
ООШ", 5 класс, д.Б.Кугланур**



Я активно отдыхаю  
И здоровье укрепляю,  
Ни на что не сетую,  
Что и я вам советую.

Я и в шахматы играю:  
Интеллект свой развиваю.  
Встану я и на «дорожку»:  
Сброшу вес еще немножко

Вы питайтесь пять раз в сутки,  
Не будет тяжести в желудке,  
Пейте с медом молоко  
И заснете вы легко.

Отдыхать – не значит спать  
Выходи в огород покопать,  
Когда вернешься ты домой,  
Прими душ и песню спой:  
От того я так хорош,  
Что люблю семь правил ЗОЖ.





СВЕЖИЙ  
ВОЗДУХ



СДЕЛАЙ  
ПРАВИЛЬНЫЙ  
ВЫБОР!



СПОРТ  
СПОРТ



Я  
ВЫБИРАЮ  
ЭТУ ЖИЗНЬ!

STOP



ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ





Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

