



Лучшие высказывания детей:

<p>1) Пейте больше воды. 2) Не экономьте время сна. Взрослому человеку, чтобы быть здоровым, нужно спать минимум 7-8 часов в сутки. 3) Введите физическую активность в ежедневный режим. 4) Избавьтесь от вредных привычек. 5) Регулярно проходите медосмотры.</p>	<p>Бывальцева Варвара</p>	<p>10 класс</p>
<p>Правильное питание может принести не только пользу, но и вред, например - РПП. Сидя на диетах ты можешь сильно навредить своему организму считая каждую калорию и вина себя за каждую лишнюю съеденную калорию. Но можно и обойтись без диет, просто занимаясь спортом (плавание  ♀ □, лёгкая атлетика , и т. д) . Тогда твоё тело будет не только подтянутое и спортивное, но ещё и здоровое!</p>	<p>Воротникова Софья</p>	<p>6 «А» класс</p>
<p>Здоровье нужно прежде, всего беречь. А, лучше укреплять сильнее. Не нужно брать вредные привычки к примеру: курить, сидеть много за экраном и есть вредную еду. Лучше начинать с правильного образа жизни к примеру: делать зарядку, есть витамины, помогать другим людям. Это не только делает здоровье полезным, но и счастливым.</p>	<p>Титовец Сергей</p>	<p>6 «Б» класс</p>
<p>Здоровье - это красота, это сила и ум. Здоровье - это самое большое богатство. Здоровье это главное в жизни человека, 9/10 нашего основного счастья на здоровье. Чтобы быть здоровым не обязательно есть полезную еду, можно просто не брать вредные привычки, и без вредных привычек ты больше намного счастливее и здоровее</p>	<p>Коновалова Вероника</p>	<p>5 «Г» класс</p>
<p>Здоровье, это очень хорошо. Для здоровья нужно поддерживать свой организм. Питаться правильно и заниматься спортом. Тогда ты будешь здоров!</p>	<p>Вероника Гога</p>	<p>9 «В» класс</p>
<p>Очень много людей курят, употребляют алкоголь, наркотики! Хочется сказать вам, не делайте этого! Ведь наша жизнь очень коротка! Нужно ценить её! Вместо того, чтобы всё это употреблять, займитесь спортом, найдите своё любимое хобби. И ваша жизнь станет гораздо лучше, а ваш организм скажет вам Спасибо! Будьте счастливы!</p>	<p>Булатова Анна</p>	<p>5 «Б» класс</p>
<p>Если хочешь не болеть, закаляйся каждый день, кушай овощи и фрукты, занимайся физкультурой и ночами не сиди, в 9 быстро спать беги.</p>	<p>Саломатов Кирилл</p>	<p>3 «Г» класс</p>

Учителя тоже не остались в стороне и отправили в «Кувшин мудрых мыслей о здоровье» свои высказывания:

- «В здоровом теле - здоровый дух!» - Дьячкова С.Ю, заместитель директора по воспитательной работе;

-«Здоровье - дороже золота» -Шаталова В.В, классный руководитель 2 «Б» класса;
-«Закаляйся - будь здоров - водой холодной обливайся»- Дьячков А.А, классный руководитель 10 класса;
-«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь»- Приданникова Н.Ф, классный руководитель 4 «Б» класса;
-«Здоровье - это вершина, на которую человек должен подняться сам».
«Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто».
«Здоровье подорвать - себя обворовать».
Поговорка «Приобрести здоровье - храбрость, сохранить его - мудрость, а умело распорядиться им - искусство» – Федорова Э.Н, классный руководитель 6 «Б» класса;
-« Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Движение - это жизнь!», «Мы за здоровый образ жизни!», «Ни дня без гимнастики!»-Муравьева Л.И, классный руководитель 5 «Б» класса.