

Мыслить надо позитивно,  
Дождь — отлично, град — ура,  
Холод лютый, всюду иней —  
Да и это не беда.



Путешествуй, развивайся,  
Изучай и постигай,  
Новым людям открывайся,  
Но и старых не теряй.

Трать с умом свои ресурсы,  
Время вспять не повернуть.  
Цель найдёшь — не сбейся с курса,  
Как бы ни был труден путь.



Здоровый образ жизни,  
Вошёл в нашу привычку.  
И сохраним мы эту  
Полезную страничку!  
И всем советуем! 😊

Государственное бюджетное  
учреждение  
«Профессиональная образовательная  
организация  
«Астраханский Базовый Медицинский  
Колледж»



*«Здоров по собственному желанию!»*

- 🍎 Ем я много витаминов, 🍎
- 💪 Укрепляю дисциплину. 💪
- ✅ Я хочу здоровым быть, ✅
- 👍 Чтобы Родине служить. 👍
- 💰 Нам здоровья не купить, 💰
- 👉 За ним нужно всем следить. 👉
- 👧 Лучше с ранних лет начать, 👧
- 🕒 Ни минуты не терять. 🕒

**1 место**

## HEALTHY LIFESTYLE



Я купаюсь, обливаюсь:  
Ясно всем, что закаляюсь,  
Я отбросил много бед -  
Укрепил иммунитет.

Закаливание повышает  
выносливость организма,  
укрепляет нервную систему,  
повышает иммунитет и  
сопротивляемость к болезням.



Овощи и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
И болезней я не знаю.

Не курю я и не пью,  
Я здоровым быть хочу.



Здоровый образ предполагает  
рациональное питание:

1. Сбалансированность
2. Разнообразие
3. Режим питания



В баскетбол мы все играли,  
И в кольцо мы мяч бросали.  
Ну, а кто играл в футбол,  
Тот спортивный чемпион!  
Спорт наш лучший, лучший друг.



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

