

«ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

1. Здоровый образ жизни.
2. Правильное питание.
3. Двигательная активность.
4. Режим дня.
5. Полноценный отдых.
6. Закаливание.
7. Зарядка.
8. Посещение врачей.
9. Правило личной гигиены.
10. Лечебная физическая культура.
11. Профилактика заболеваний.
12. Окружающая среда.

СТУПЕНИ ЗДОРОВЬЯ

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ГЛУБОКИЙ И ДЛИТЕЛЬНЫЙ СОН

ПРАВИЛО ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

МОУ «Общеобразовательная средняя
школа им. М.К.Янгеля п. Березняки»

**СПОРТ—ЭТО
ЗДОРОВЬЕ!**



Пусть будут с вами рядом
всегда
Здоровье, сила и красота.

Всемирный день здоровья
7 апреля

автор: Моисеева
Ольга Викторовна
п.Березняки

О СПОРТ - ТЫ ЖИЗНЬ!!!



«Гимнастика, физические упражнения и ходьба должны прочно войти во вседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»- эти слова Гиппократа в наш век научно- технического прогресса, вошедшего во все сферы деятельности, остаются в высшей степени актуальными.

Здоровье—
всей жизни основа!
Со школы его укрепляй.
Духовно—телесно здоровым
Красиво по жизни шагай.



Здоровье—это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Физическая тренировка способствует сохранению здоровья, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды: инфекциям, радиации, колебанием температуры, атмосферного давления, содержания кислорода в воздухе, увеличивает резервные силы организма, позволяет переносить значительные физические и психические нагрузки. Всё это способствует высокой активности человека, удлинению его творческой жизни.