

Кто любит спорт, тот здоров и бодр

*Здоровье свыше нам дано,
Учись, малыш, беречь его!*



*Ребяткам мой совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровенъким ты будешь...*



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

*Не знаю большей красоты,
чем здоровье. Т.Гейне*



МЫ ЗА:

- Здоровое питание
- Здоровый сон
- Занятие спортом
- Выход на природу
- Культурный досуг



*Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.*





Здоровье – это достояние всего общества, которое невозможно оценить.

Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни.

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.



Основные правила здорового образа жизни:

- откажись от вредных привычек;
- спи при температуре 17-18°C;
- занимайся только приятной тебе работой;
- всегда имей собственную точку зрения;
- придерживайся правил рационального питания;
- относись ко всему с любовью и нежностью;
- занимайся активным умственным трудом;
- периодически употребляй сладости;
- почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
- занимайся физическим трудом.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЭТО МОДНО!!!



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

*Вот те добрые советы,
в них и спрятаны секреты,
как здоровье сохранить.
Научись его ценить!*



Автор:

Безлекина И.Н., инструктор по физической культуре

