

Народная мудрость

Кто спортом занимается, тот силы набирается

Кто любит спорт, тот здоров и бодр

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда

Смекалка нужна, и закалка важна

В здоровом теле здоровый дух

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки

Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье

Здоровый образ жизни

-это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека которые направлены на укрепление и сохранение здоровья

Принципы здоровья нашего класса:

- Смолоду закалишься – На весь век сгодишься.
- Нам смелым и сильным, и ловким Со спортом всегда по пути!
- В здоровом теле - здоровый дух.

Есть надо регулярно в одно и тоже время.

Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу.

В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.

Еда должна быть разнообразной и вкусной.

Не есть перед сном.



МБОУ ООШ с. Никольское 1класс

Если ОТДЫХ - ТО активный,



1 класс



ЗАПОМНИ!



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!

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

Ну, а если уж случилось:
Разболелся 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!

с.Никольское

ул. Советская, 79, т. 3-94-2

Здоровье

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



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

