

Пословицы и поговорки

- *В здоровом теле – здоровый дух.*
- *Здоровье всего дороже.*
- *Береги платье снову, а здоровье смолоду.*
- *Здоров будешь – все добудешь.*
- *Нет ничего дороже, чем сила мускулов и бронза кожи.*
- *Курить – здоровью вредить.*
- *Здоровье дороже богатства.*
- *Крепок телом – богат и делом.*
- *Здоровье сгубишь - новое не купишь!*

Загадки о видах спорта

*На льду я вычертил восьмерку,
Поставил тренер мне
пятерку.*

*В небо ласточкой вспорхнет,
Рыбкой в озеро нырнет.*

*О нем газеты говорят:
«Толкнул он дальше всех снаряд».*

*Вратарь на страже.
Пенальти. Гол!*



*Каждый скажет -
Это*

*Твоя жизнь - в твоих руках
Здоровый дух в здоровом теле - вот
краткое, но полное описание
счастливого состояния.*



Без здоровья невозможно и счастье



**Мы за здоровый образ жизни!
А что выберешь ТЫ?
Выбери правильный путь!
Стиль жизни- здоровье!**

МБОУ «Обоянская СОШ №1»

**НЕТ
НАРКОТИКАМ!
Я выбираю
здоровый образ
ЖИЗНИ!**



Что такое здоровье?

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!

Здоровье бывает разное



Доброе здоровье - это основа счастливой и полноценной жизни.

Правила здорового стиля жизни

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядит красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
7. Закаливайте свой организм. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками



Полезные советы:

**Сила воли – вот спасенье!
Вот всему преодоленье!
Не кури и не колись!
Лучше спортом ты займись!**



**Закаляйся, если хочешь быть здоров.
Постарайся позабыть про докторов.
Водой холодной обливайся,
Если хочешь быть здоров.**

**Чтоб здоровье осталось с тобой -
Привычкам вредным дай смелый бой!**

**Больше двигайся давай!
Бегай, прыгай, приседай!
Мяч лови и мяч кидай!**

