

Здоровый образ жизни.



- *Всем известно и понятно,*
- *Что здоровым быть приятно.*
- *Только надо знать,*
- *Как здоровым стать!*

ЗДОРОВЬЕ ЭТО...

1. ГИГИЕНА
2. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
3. ВИТАМИНЫ
4. СВЕЖИЙ ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ
5. ЗАКАЛИВАНИЕ
6. СПОРТ
7. ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Ещё один наш помощник в сохранении здоровья – это движение.

Зарядка, подвижные игры,
ходьба, катания на коньках и лыжах –
все эти занятия укрепляют здоровье человека,
делают его ловким, сильным,
быстрым, выносливым.





**Здоровье - жизнь,
А жизнь - движение!**





**Спорт - это жизнь! Это лёгкость движения.
Спорт вызывает у всех уважение.
Спорт продвигает всех вверх и вперёд.
Бодрость, здоровье он всем придаёт.
Все, кто активен и кто не ленится,
Могут со спортом легко подружиться.**



**Кто любит спорт,
Тот здоров и бодр.**

Здоровье человека - жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину - здоровый образ жизни. Запомните, ваше здоровье - в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!