

Здоровье-это бесценный дар, он даётся увы не навечно, его надо беречь. И.И.Павлов

> автор проекта: Лелетка Антон школа №11, 6"В" класс

## Цель проекта:

Значение правильной осанки в жизни человека.

### Задачи проекта:

- 1. Пропаганда здорового образа жизни.
- 2. Важность систематических занятий физической культурой для улучшения здоровья.

### Методы исследования:

- 1.Теоретический.
- 2.Практический.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь- это важное слагаемое человеческого

Martona

# Ваше здоровье – в ваших руках



## Признаками здоровья являются:

- Устойчивость к действию повреждающих факторов
- Показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы
- Функциональное состояния организма в пределах среднестатистической нормы
- Наличие резервных возможностей организма
- Отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития
- Высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

# Главный труд

- Сохранение здоровья требует от каждого человека труда.
- О сохранение вашего здоровья кроме вас самих никто не позаботится.



## Главный труд

- Если есть желание быть всегда здоровым, необходимо помнить, что для успеха надо в поте лица трудится всю жизнь.
- Не утренняя зарядка, не часовая физкультура и бег трусцой, а культура труда, отдыха, сна, питания и жизни в целом - всё это есть основа нашего здоровья.

# Благодарим

32

BHMMaHMe