«Единственная красота , которую я знаю, - это здоровье».

**Мудрые изречения**

**о здоровье!**

 *Генрих Гейне*



 « Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уж режим пищи и режим сна… Умеренно и своевременно занимающийся (физическими упражнениями) не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней…»

«Подвижный, быстрый человек

Гордится стройным станом.

Сидящий сиднем целый век

Подвержен всем изъянам.

С гимнастикой дружи,

Всегда веселым будь,

И проживешь сто лет,

А может быть и более.

Микстуры, порошки-

К здоровью ложный путь.

Природою лечись

В саду и в чистом поле».

 *Авиценна*

«Принцип здорового образа жизни, принцип оптимальных физических нагрузок, человек должен усваивать как элементы культуры в худшем случае со школьной скамьи, в лучшем - еще раньше, в семье, в детском саду…»

*Н. М. Амосов*

 «Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья человека».

 *Артур Шопенгауэр*

**Здоровье – это здорово!**



Памятка школьнику. Стиль жизни – здоровье! / МБОУ «Новофедоровская школа-лицей»; сост. Асанова С.С. – Новофедоровка, 2017.

МБОУ «Новофедоровская школа-лицей»

Сакского района Республики Крым



**«СТИЛЬ**

**ЖИЗНИ – ЗДОРОВЬЕ»**

**«Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы».**

 **Томас Карлейль**

Новофедоровка,2017 г.

Здоровье – это красота!

**Что такое здоровье?**

Здоровье –это сила ума

Здоровье – это самое большое богатство!

Здоровье –это то, что нужно беречь!

Здоровье – нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным!

Здоровье – это долгая и счастливая жизнь!

Здоровье – это когда ты весел и у тебя все получается!



1. Соблюдайте режим дня!

**Существует десять золотых правил здоровьесбережения:**

1. Обращайте больше внимания на питание!
2. Больше двигайтесь!
3. Спите в прохладной комнате!
4. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
6. Гоните прочь уныние и хандру!
7. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
8. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
9. Желайте себе и окружающим только добра!

**О спорт –**

**ты жизнь**

Спорт – это жизнь.

Это легкость движенья.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.



Спорт для жизни очень важен:
Он здоровье всем дает.
На уроке физкультуры
Узнаем мы про него.
Мы играем в баскетбол,
И футбол, и волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.
Он – здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра –
Здоровы будем мы всегда.