



МКОУ "СШ №7"



Быть первым,
быть лучшим!



Стиль жизни -
здоровье!



Выражение «В здоровом теле – здоровый дух» хорошо знакомо всем. При этом мало кто задумывается по-настоящему, какую роль спорт играет в жизни человека. Недооценивать его значение не стоит, ведь он закаляет организм, укрепляет здоровье, повышает выносливость, наполняет тело силой, способствует воспитанию характера.

Первые шаги к спорту с самого детства.



Как правильно вести здоровый образ жизни:

1. Отказ от вредных привычек.
2. Полноценный сон.
3. Прогулки на свежем воздухе.
4. Активный образ жизни
5. Правильное и сбалансированное питание.
6. Следите за личной гигиеной.
7. Делайте перерывы во время умственных занятий.
8. Обязательно занимайтесь спортом.
9. Избегайте стресса.

Главные причины вести здоровый образ жизни:

1. Упорядоченный режим дня поможет избежать лишнего стресса.
2. Получать удовольствие от жизни, радоваться каждому новому дню.
3. Не нанести себе психологических травм и избежать депрессий.
4. Построить хорошую погоду
5. Укрепить своё здоровье и обеспечить себе долголетие.
6. Иметь красивую, подтянутую фигуру и сохранить молодость.
7. Подавать правильный пример детям и окружающим людям.

Спорт - это не только полезно, но красиво и грациозно



Быстрее, выше, сильнее!