



МБОУ СОШ № 8



Чтоб здоровой, сильной быть,
В школу вовремя ходить,
Буду очень часто
Спортом заниматься! ХОБАВЧУК МАША



Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься
И здоровым оставаться! КУ-

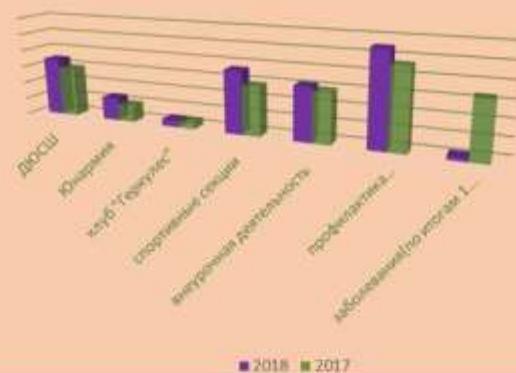


Скорость, ветер, оптимизм
Закаляют организм!
Спортом надо заниматься,
Чтоб здоровенькой оставаться! ГОНЧАРОВА ВИКА



На прогулку выходи,
Свежим воздухом дышь.
Раз, два, три, четыре-
Руки выше, ноги шире! ОШКИНА ЛИЗА

Результаты проекта "Здоровое и талантливое поколение
навстречу будущему района"



Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не лениться, в меру спать!
Ну, а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!

Буклет разработан и издан МБОУ СОШ № 8 г. Томмот в 2018 году.
Адрес учреждения: 670954 г. Томмот, ул. Октябрьская 1 А, тел. / факс (41145) 41129.

Участники проекта: учащиеся начальных классов.
Руководитель: Носкова М.Г., Захарова О.Н., Старцева Т.А., Еланова В.В., Шаманова Г.Н., Гайдукова А.И.
Составители: Старцева Т.А., Еланова В.В.
Распространяется бесплатно.
Учредил: 164 жителями.

Источники

порталы
www.gofoto.ru
Фотографии из личных архивов

Дружно, смело с оптимизмом —
за здоровый образ жизни!



Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здоровья.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — жизнедеятельность человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



2018
Г. ТОММОТ

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ЗДОРОВЬЕ БЫВАЕТ РАЗНЫМ



ГИГИЕНА



ЗАКАЛИВАНИЕ

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



ПИТАНИЕ

СЕМЬЯ, ДРУЗЬЯ, ОБЩЕСТВО



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ



РЕЖИМ ДНЯ



это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям.



СПОРТ