

«Спорт становится средством воспитания тогда, когда он — любимое занятие каждого.»

(Сухомлинский В. А.)

«Спорт—альтернатива пагубным привычкам.»



Не вырони из рук своё будущее!



Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.



МБОУ «Николаевская СОШ»

Ст. Николаевская, ул. Центральная, д. 28

Тел. 8(86393)51244

email etu/nsosh@mail.ru

Автор составитель: Шерстобитов Дмитрий,

обучающийся 7 А класса

Руководитель: Шерстобитова Елена Ивановна,

учитель информатики

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Николаевская средняя общеобразовательная школа

Здоровье - есть высочайшее богатство человека

Здоровый путь — путь

в счастливую

жизнь



Зачем вести здоровый образ жизни?

Для того, чтобы
сохранить здоровье,
данное нам изначально
природой и укрепить
здоровый дух в
здоровом



ЗДОРОВО БЫТЬ



ЗДОРОВЫМ!



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



Я люблю семь правил ЗОЖ

Ведь без них не проживешь!

Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.
Долго, долго, долго спал -
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хандре не поддавайтесь.
Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.
Много на ночь есть не буду,
Я фигуру берегу.

Не курю я и не пью,
Я здоровым быть хочу.
Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед -
Укрепил иммунитет.
Ешьте яблоки и груши,
Ваша кожа будет лучше.
Съешьте вы еще лимон,
Усвоить кальций поможет он.

Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Ни на что не сетую,
Что и я вам советую.
От того я так хорош,
Что люблю семь правил ЗОЖ.

Спорт – это жизнь.

Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает всех
вверх и вперед.

Бодрость, здоровье
он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,
Могут со **спортом** легко
Подружиться!



- Чтоб ты не был хилым, вялым,
- Не лежал под одеялом,
- Не хворал и был в порядке,
- Делай каждый день зарядку.