

## Спорт—это жизнь!

Спорт сам по себе - отличное лекарство. Ведь физические упражнения помогают не только укрепить физически, но и развивают выносливость, упорство в достижении це-



В процессе занятий волейболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается подвижность суставов, расширяется поле зрения



### Плюсы здорового образа жизни

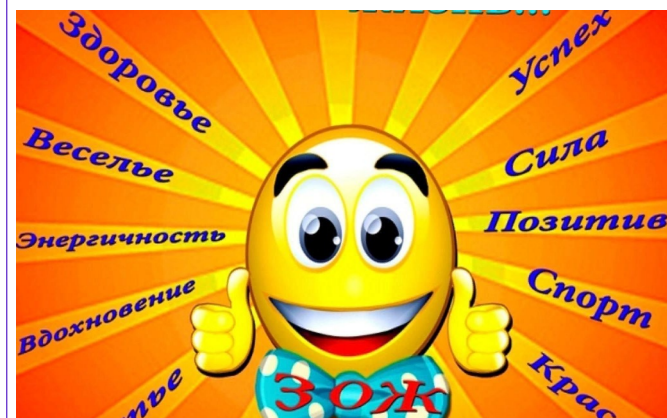
- ♦ *Улучшение самочувствия;*
- ♦ *Отличная физическая форма;*
- ♦ *Хорошее настроение;*
- ♦ *Укрепление иммунитета;*
- ♦ *Улучшение памяти;*
- ♦ *Повышение интеллектуального уровня;*
- ♦ *Снижение риска хронических заболеваний.*

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

393432,  
Тамбовская область, Сампурский район,  
село Ивановка, ул. Крупской д. 105а

Телефон: (47556) 47395

Ивановский филиал  
муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Сатинская средняя общеобразовательная  
школа»



### Золотые правила ЗОЖ

*«Здоровье — это драгоценность,  
и притом единственная, ради ко-  
торой стоит не только не жа-  
леть времени, сил, трудов и вся-  
ких благ, но и пожертвовать ради  
него частицей самой жизни»  
(Мишель де Монтень).*

2025 год

## ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

У детей очень сильно развит инстинкт подражания. А значит перед глазами ребёнка должен стоять пример человека, ведущего здоровый образ жизни. Он не должен видеть вредные привычки взрослых. Это и послужит самым действенным методом профилактики и борьбы с вредными привычками у школьников.



## ПРАВИЛЬНОЕ И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание школьника должно быть сбалансированным и регулярным. Поэтому его пищевой рацион должен удовлетворять всем потребностям организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, микроэлементах и воде. Качественное и правильное питание - один из основополагающих аспектов как умственного, так и физического развития первоклассника.



## ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание является мощным фактором оздоровления организма ребенка. Оно способствует воспитанию упорства, силы воли, самоорганизации, стремления к достижению цели. Полезнейшие средства закаливания: вода, свежий воздух, солнечные лучи.



## ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Особо опасны для ученика пассивные эмоции: отчаяние, тревога, боязливость, депрессия. Надо развивать позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками. Обучение только тогда будет эффективным, когда ученик будет испытывать радость от процесса познания.



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Навыки личной гигиены не только помогают сохранить крепкое здоровье, но и повышают настроение, заряжают бодростью. Опрятность одежды, обуви, здоровый цвет лица, чистая кожа, спортивная фигура - являются залогом успешной и продолжительной жизни человека.



## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Приучите ребёнка начинать свой день с утренней зарядки. Она снимает сонливость, вселяет бодрость, уверенность и хорошее настроение. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни.



## БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Научите ребёнка, не задумываясь, действовать так, чтобы всегда избегать угрозы жизни и здоровью. Связывайте знания с теми повседневными ситуациями, с которыми он сталкивается дома, во дворе, на улице, в спортивной секции, в школе, в общении со взрослыми и сверстниками.



## СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА И ОТДЫХА

У каждого школьника должен быть чёткий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только всё успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности.

