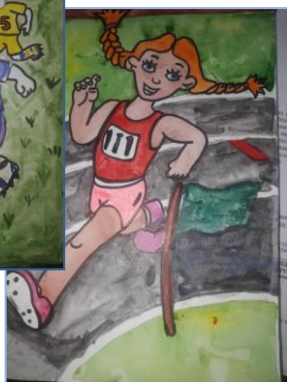


Здоровье глазами детей



О спорт, ты -



МИР!

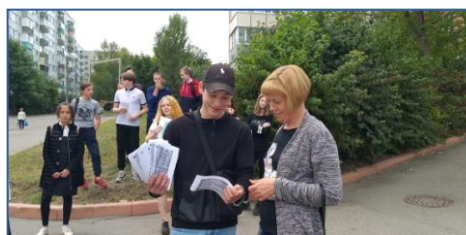


НАШИ АКЦИИ

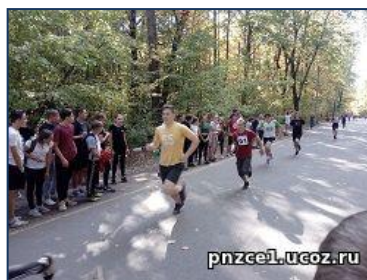
«Сурский край без наркотиков»



«Мы за здоровый безопасный образ жизни»



«В здоровом теле- здоровый дух»



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
г.ПЕНЗЫ

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
центр образования № 1 г. Пензы



**«МЫ за ЗДОРОВЬЕ и
БЕЗОПАСНОСТЬ»**

**Быть здоровым — это
модно!**

ул. Воронова, д.16, г. Пенза, 440031
тел. (8412) 31-57-79; 31-67-93,
E-mail: pnzcel@mail.ru

Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют всестороннему физическому совершенствованию, укрепляют здоровье, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение, при котором учеба и любая работа лучше спорится.

Большая зарядка

«Присоединяйся мы за ЗОЖ!»

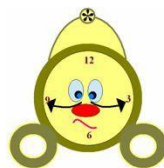


Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил — важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности.

В.А. Сухомлинский

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!

Если ты хочешь хорошо учиться, быть ловким и умелым, запомни несколько правил, которые помогут тебе добиться успехов во всех делах.



Правило №1 «Организуй свой режим дня»

Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему

легче будет справляться с любой нагрузкой.

Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья»

Спать надо не менее 10 часов, именно столько необходимо для отдыха клеток мозга.

Правило №3 «Больше двигайся»

Утро начинай с водных процедур и сделай гимнастику. Обязательно гуляй не менее 2-3 часов в день. Не пропускай уроки физкультуры.



Правило №4 «Питайся правильно»

Для твоего растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В твоём рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пей натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 4-х стаканов в день.



Правило №5 «Берегите зубы»

Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном. Важно правильно чистить зубы, этому тебя научит врач-стоматолог, которого необходимо посещать 2 раза в год.



Правило №6 «Берегите зрение»

Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определённые правила. Когда ты смотришь телевизор, отойди на 4 шага от экрана, сядь удобно, во время рекламы отвлечись. Не увлекайся работой за компьютером. В любом случае, у экрана проводить не более 2 часов в день.



Правило №7 «Следи за своим здоровьем»

Если вдруг ты заболел, оставайся дома, обязательно сходи к врачу.

Отдыхай, лечись и верь, выздоровеешь ты скоро!

Правило №8 «Не совершай плохих поступков»

Будь доброжелателен с другими, уважай окружающих тебя людей, и тогда твоя жизнь будет интереснее, радостнее и веселее!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

