

Десять золотых правил здоровьесбережения, которые все должны знать.

1. Соблюдать режим дня;
2. Обращать больше внимания на питание;
3. Больше двигаться;
4. Полноценно спать;
5. Соблюдать гигиену тела и окружающей среды ;
6. Постоянно заниматься интеллектуальной деятельностью;
7. Прогонять прочь уныние и хандру;
8. Адекватно реагировать на сигналы своего организма;
9. Стараться получать как можно больше положительных эмоций;
10. Желать себе и окружающим добра!



Здоровый образ жизни

памятка-буклет для
обучающихся



Педагог-психолог Гаспарян С.Л.

МОБУСОШ №16 и.м. В..В. Горбатко

п.Восход, ул. Молодежная,2

+7(86195)29171

school16@nk.kubannet.ru

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

Физические упражнения могут
заменить множество лекарств, но
ни одно лекарство в мире не
может заменить физические
упражнения.

А. Моссо

Нужно обязательно
Со спортом всем
дружить,
Чтоб болеть пореже,
Чтоб здоровым быть!

Подвижный, быстрый человек
Гордится стройным станом.



Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъянам.

Авиценна

