

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Гиппократ

«Самая первая и лучшая победа человека – покорить самого себя» . Платон.

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». Аристотель.



РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

Первый рецепт здоровья: правильный отдых. Это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

Второй рецепт здоровья – двигательная активность. Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Третий рецепт здоровья – умение правильно одеваться.

Четвертый рецепт здоровья – рациональное питание.

Пятый рецепт здоровья – закаливание.



*У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.*

