

Учащиеся нашей школы за ЗОЖ!



СПОРТ-ЭТО ЖИЗНЬ

Высказывания известных людей о ЗОЖ:

- ♦ В здоровом теле, здоровый дух. *(Децим Юний Ювенал)*
- ♦ Люди, которые погрязли в лени – глупы. Они необразованны, ведь пытаются усовершенствовать голос с помощью молчния. *(Плутарх из Херонеи)*
- ♦ Человек может обойтись без медицины, но без спорта – нет. *(Авиценна)*



МБОУ Маргаритовская СОШ



Выполнила: **ученица 9 класса**
Лабанцева Александра.
Руководитель — Шкурко К.В.

2020 год.

Живи спортивно!

Спорт-это главная составная часть физической культуры.

Спорт-это метод физического воспитания.



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться.

Компоненты здорового образа жизни

Режим дня

Двигательная активность

Отсутствие вредных привычек

Закаливание



Питайся разумно!

Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов, и для выполнения физической работы.

