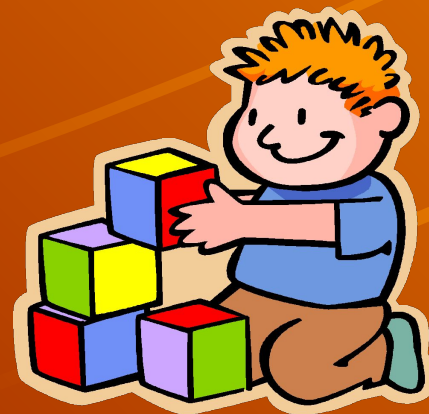
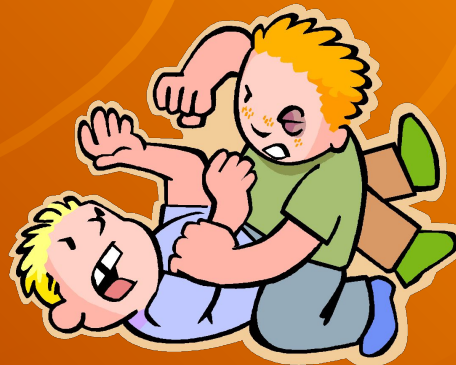


В здоровой семье – здоровая жизнь



# Правила закаливания.



# В ДВИЖЕНИИ - ЖИЗНЬ



Ничто так не разрушает организм, как физическое бездействие

Аристотель

# **ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ**

**Движения должны доставлять удовольствие**

**Выбирая время для занятий физкультурой и спортом, проявляйте изобретательность, занимайтесь каждый день перед уроками или сразу после возвращения домой**

**Объединяйтесь с друзьями, выполняйте упражнения в любое свободное время**

**Не ленитесь**

**Заставляйте себя ходить пешком**

**Подходя к лифту вспоминайте, что есть лестница**



Спорт, ребята, очень нужен  
мы со спортом крепко дружим.



Вы сегодня все, ребята, будьте ловки и смелы,  
и себя вы покажите с самой лучшей стороны.



Всем кто любит спорт,  
будет свой рекорд.





# Здоровье -

- Это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой.



Двигательная активность повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям факторов внешней среды: стрессовым ситуациям, перепадам температуры, радиации, травмам, гипоксии, болезнетворным микроорганизмам. Двигательная активность включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности (плавание, прогулка, работа по дому, спортивные занятия). Норма суточной двигательной активности у юношей и девушек соответственно 30 и 25 тысяч шагов. Минимальная величина суточных энергозатрат - 288-3840 ккал

