

## **МЫ ЗА ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!!!**

### Правильное питание.

*Грамотное питание формирует правильную работу организма.*

### Полноценный сон.

*Спите 7,5 часов день. Сон восстанавливает силы и лечит.*

### Двигательная активность.

*Активно отдыхайте!*

*При отсутствии движения организм болеет.*



### Занятия физкультурой и спортом.

*Даже 8 минут занятий спортом в день продлевают жизнь!*

### Пребывание на свежем воздухе.

### Отсутствие вредных привычек



## *Здоровый образ жизни – залог счастливой долгой жизни!*



### Тренировка мозга.

*Заставляя мозг работать, мы замедляем процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируем работу сердца, системы кровообращения и обмена веществ. Считайте в уме, а не на калькуляторе, учите иностранные языки.*

## **СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:**

*Исследования учёных показали, что если бы каждый человек придерживался 10 основных правил здорового образа жизни, то жили бы мы не менее 100 лет!*

- + Занимайся любимым занятием.**
- + Всегда имей собственную точку зрения.**
- + Придерживайся правил рационального питания.**
- + Откажись от вредных привычек.**
- + Спи при температуре 17-18 °С.**
- + Относись ко всему с любовью и добром.**
- + Занимайся активным умственным трудом.**
- + Почаще давай организму эмоциональную разгрузку.**
- + Иногда ешь шоколад.**
- + Занимайся физическим трудом.**



*Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.*

*И. Брахман.*

*Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.*

*Джон Локк.*

*Если человек беспорядочен в своем отдыхе, нерегулярен в приеме пищи и неумерен в работе – болезнь убивает его...*

*Конфуций.*

## **НАША ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ:**



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия «Эврика» муниципального образования город-курорт Анапа имени кавалера ордена Красной Звезды, дважды кавалера ордена Ленина Василия Александровича Сухомлинского (МБОУ гимназия «Эврика» им. В.А.Сухомлинского)

✉ 353440, Краснодарский край  
г.-к. Анапа  
ул. Ленина 169А  
[gimnazevrika@anapa.kubannet.ru](mailto:gimnazevrika@anapa.kubannet.ru)  
☎ 8(86133) 27802



**БУКЛЕТ**

**«МЫ ВЫБИРАЕМ  
ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!»**