

## Рецепт здоровья на каждый день:

Больше бывать на свежем воздухе, дружить с занятиями танцев и спортом, дозировать время сидения за компьютером, соблюдать режим дня школьника, правильно питаться и высыпаться – всё это помогает укреплять здоровье подрастающего поколения – здоровье семьи – здоровье России!



**Наркотикам скажем: «СТОП!»  
Вместе спасём мы жизнь!  
Мы выбираем спорт  
и ЗОЖ призываем чтить!**



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

Гиппократ







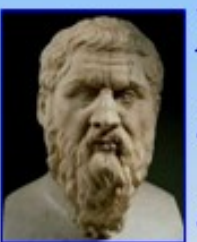
*Тщательно заботься о своем здоровье.*

*Марк Тулий Цицерон*



*Здоровье есть высочайшее богатство человека.*

*Гиппократ*



*Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.*

*Платон*



*Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли.*

*Жан Жак Руссо*



*Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья.*

*Артур Шопенгауэр*



*Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие.*

**Быть здоровым. А что это значит?  
То, что люди от боли не плачут,  
Что болезни им все нипочем,  
А здоровье и жизнь - «бьют ключом»!**

**Изначально задуматься стоит,  
Что же может здоровье расстроить?  
И из жизни своей исключить  
То, что может ее сократить.**

**Алкоголь и табак однозначно  
Для здоровья - плохое лишь значат.  
Наркомания – каждый поймет:  
Тихо жизнь в никуда заведет.**

**Но привычки всех вредные косят:  
Начинать-то легко, трудно – бросить.  
Очень важно всем с детства понять,  
Что их лучше и не начинать.**

**А с чего же начать? Нужно помнить,  
Как свободное время заполнить  
Так, чтоб польза здоровью была,  
Чтоб мечта за собою звала.**

**И воспользуйтесь главным советом:  
Несомненно, поможет всем в этом  
И к мечте за собой поведет,  
Словно преданный друг, это –  
СПОРТ!**

*Руководитель объединения юнкоров  
«Красная строка» С.В.Губанова*

*Только в сильном, здоровом теле дух сохраняет равновесие, и характер развивается во всем своем могуществе.*

*Т. Спенсер*

*Спасительной силой в нашем мире является спорт: над ним по-прежнему реет флаг оптимизма, здесь соблюдают правила и уважают противника независимо от того, на чьей стороне победа.*

*Д. Толсуорси*

*Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех.*

*Владимир Путин*

*Материалы подготовлены юнкорами  
объединения "Красная строка".  
Руководитель С.В. Губанова.*

