

Зелёный цвет – это цвет здоровья, умиротворения, покоя и зарождение новой жизни.

Жёлтый цвет символизирует радость, теплоту оптимизм. Это цвет живой энергии пробуждения, его называют цветом солнца и счастья.

Синий цвет и его различные оттенки ассоциируются с таинственным миром небесной сферы. Это цвет благородства и доброты.

Красный цвет символизирует ярость, побуждение к действиям, это цвет огня и страсти.

Белый цвет – символ чистоты, невинности и свободы.

Чёрный цвет на здоровье человека оказывает негативное влияние, вызывает состояния уныния и депрессии.



Гимнастика, физические упражнения,

МОДА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПОЖАЛУЙ, ЛУЧШАЯ ИЗ ВСЕХ ТЕНДЕНЦИЙ, КОГДА-ЛИБО СУЩЕСТВОВАВШИХ НА ЗЕМЛЕ



Здоровье — это стиль жизни, который вы выбираете каждый день!

Присоединяйтесь к здоровому образу жизни!

Начните менять свою жизнь к лучшему прямо сейчас. **Здоровье** — это не цель, а путь, который вы проходите каждый день.

Будьте здоровы, активны и счастливы!

МБОУ СОШ №2 с. Южаково

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

Гиппократ



Здоровье —
это стиль жизни,
который вы выбираете
каждый день!



Пять компонентов

здорового образа жизни:

1. Правильное питание. Употреблять только полезные продукты питания.

2. Занятия спортом и ФЗК.

Наше тело – это наш главный инструмент. Важно, чтобы тело всегда было в порядке.

Запомни: **движение – это жизнь.**

3. Личная гигиена и здоровый сон

Держите тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. Здоровый сон поможет быть всегда активными и полными сил и энергии.

4. Закаливание помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами. Известно много способов повысить сопротивляемость и иммунитет: принятие воздушных и солнечных ванн, прогулки босиком, обтирания, обливания холодной водой, контрастный душ.

5. Отказ от вредных привычек.



**Единственная красота,
которую я знаю, —
это здоровье!**

Г. Гейне



**Стиль жизни —
здоровье!**