



# ВСЕ ВМЕСТЕ



Когда мы ВСЕ ВМЕСТЕ, мы не стоим на месте

Выпуск № 7 ГБОУ СОШ «Центр образования»

2014г

Сегодня в номере:



- Здоровый образ жизни.....1
- Классные часы.....2—3
- Ах, весёлая зарница.....4



Также для того чтобы быть здоровым, человеку необходимо вести активный образ жизни. Принцип «движения» должен стать главным в жизни каждого человека. Выполнение физических упражнений по утрам занятие в спортзале. Ненужно подвергать организм слишком большим физическим нагрузкам. Посещение бассейна, специализированных спортивных секций, участие в различных спортивных мероприятиях, эстафетах, мероприятиях должно быть в списке обязательных дел человека, ведущего здоровый образ жизни. Родители должны с детства приучать своих детей к занятиям физкультурой и спортом.

Важнейшим принципом введения здорового образа жизни является отказ от вредных привычек. Человеку необходимо осознать пагубное влияние алкоголя, сигарет. С раннего детства человек должен осознавать опасность для своего здоровья

## Здоровый образ жизни...

*В современном мире, где даже простая поездка на автобусе может стать причиной нервного срыва, ведение здорового образа жизни приобретает особую актуальность. Важно понимать что здоровый образ жизни—это не только физические упражнения по утрам, но целый ряд других жизненных принципов, среди которых и гармоничные отношения со своими близкими людьми, друзьями, коллегами и даже не знакомыми людьми*



Одним из основных принципов видения здорового образа жизни, несомненно является правильный уход за своим телом. Соблюдения правил личной гигиены должна стать нерушимым заветом любого человека. Правила, которым нас учат с детства в семье, детских садах, младшей школе. Необходимо употреблять в пищу только мытые и чистые продукты, не злоупотреблять мясной и нездоровой пищи. Вовремя посещать таких врачей, как стоматологи и другие специалисты в области медицины. Также каждый человек должен владеть навыками первичной медицинской помощи. Не заниматься самолечением, а своевременно обращаться к врачу. Вот совсем немногие правила, которые нужно соблюдать.

