

## ДОРОГА К ДОБРОМУ ЗДОРОВЬЮ

В рамках «Недели здоровья школьников Кубани» в 1-11-х классах прошли классные часы «Дорога к доброму здоровью» с целью формирования у учащихся здорового образа жизни и положительного отношения к собственному здоровью.



Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

*Чтоб мудро жизнь прожить,  
Знать надобно немало.*

*Два главных правила запомни для начала:*

*Ты лучше голодай, чем что попало ешь,  
И лучше будь один, чем с кем попало.*

Для нашего здоровья стабильная эмоциональная жизнь так же важна, как и рациональное питание, достаточное потребление воды, регулярные физические упражнения, полноценный отдых, использование солнечного света и свежего воздуха, отказ от табака, алкоголя и любых наркотических и психотропных средств.

Народная мудрость гласит: «Здоровому все здорово». Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно - нужно только соблюдать основные правила здорового образа жизни.



Здоровье - это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Ученые утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет

жизни. А у нас сейчас люди живут в 3 раза меньше, потому что человек не хочет заниматься своим здоровьем, у него нет времени.

Самое главное для здоровья - это умение человека работать над собой, над своим организмом и телом. Все ученые сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.



*Аникеева Е.В., заместитель директора*