

---

## Цивильская СОШ №1 им. М.В. Силантьева - территория здоровья

У нас замечательная столовая



Прекрасный спортзал



Всероссийский конкурс социальной рекламы в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Стиль жизни-здоровье!»

Только человек с твердым характером может сказать «нет» и не будет курить, пить и употреблять наркотические вещества.

Только человек с сильной волей может выбрать прямое общение со сверстниками и друзьями, а не сидеть за компьютером и на телефоне.

Только человек с большим воображением может организовать свой досуг с пользой и вовлечь других.

Мы желаем вам иметь твердый характер, сильную волю и быть креативными и вы сможете сделать свою жизнь интересной.

МБОУ «ЦИВИЛЬСКАЯ СОШ №1  
ИМ. М.В. СИЛАНТЬЕВА»

*Работа учащихся 6 Е класса  
Петровой Натальи  
Семеновой Ольги  
Филоновой Анастасии*



## Здоровая нация-богатая страна



За деньги можно купить почти все — кроме здоровья. Здоровье нужно укреплять и беречь

# Звенья крепкого здоровья

I звено

Умеренное и сбалансированное питание



Рацион питания должен быть разнообразным, включать в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу

II звено

Достаточная двигательная активность

Для того чтобы обеспечивать организму достаточную двигательную активность, не обязательно быть спортсменом и изматывать себя тренировками. Утренняя зарядка, прогулки и игры на свежем воздухе, посещение кружков и секций может обеспечить заряд бодрости на весь день.



Работа ученицы 6 Е класса Семеновы Ольги

III звено

Режим труда и отдыха



Работа ученицы 6 Е класса Филоновой Насти

Хороший крепкий сон — залог хорошего отдыха. Продолжительность сна должна составлять около 8 часов в сутки. Чрезмерный сон вредит здоровью, а если сон недостаточный, то усталость накапливается, что приводит к истощению организма.

IV звено

Личная гигиена



Личная гигиена включает в себя: чистку зубов и слежение за их здоровьем; поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви; регулярные водные процедуры.

V звено

Отказ от вредных привычек



Нельзя долго сидеть перед компьютером и на телефоне. Нельзя курить и пить спиртные напитки.

VI звено

Закаливание организма



Работа ученицы 6 Е класса Петровой Натальи

Закаливание способствует увеличению сопротивляемости организма заболеваниям. К самым распространенным способам закаливания можно отнести контрастный душ, растирания холодной водой, купания в холодной воде, солнечные ванны летом.