

Быть здоровым,  
жить активно -  
это стильно, позитивно



Информация по записи в  
кружки, секции  
дополнительного  
образования.

\*Запись в кружки/  
секции осуществляется  
на портале [mos.ru](http://mos.ru). \*



ДВИЖЕНИЕ  
-  
ЖИЗНЬ

Неважно, какую физическую  
активность ты выберешь.  
Важно, чтобы она доставляла  
тебе удовольствие!



По рекомендациям ВОЗ детям и подросткам нужно активно двигаться не менее 60 минут ежедневно, причем большая часть этого времени должна отводиться на аэробные занятия: бег, прыжки, подвижные игры. Чем больше времени ребенок двигается, тем больше пользы это приносит его здоровью. Гимнастика, йога, спортивные кружки развивают крупные мышцы и этими упражнениями нужно заниматься не реже трех раз в неделю.

### Физическая активность важную роль в жизни школьника:

- помогает развивать физическую силу и выносливость;
- улучшает координацию движений и гибкость;
- способствует формированию здорового образа жизни;
- развивает дисциплину, настойчивость;
- учит работать в команде;
- помогает достигать поставленных целей.

**Все эти навыки могут быть полезными во взрослой жизни и помочь добиться успеха в различных сферах.**

## СКАЖИ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ – НЕТ!



## А ЗДОРОВЬЮ - ДА!



## Сегодня модно быть здоровым, активным, успешным!

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

### Составляющие ЗОЖ

- **воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;**
- **окружающая среда:** безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- **отказ от вредных привычек:** самоотравления наркотиками (алкоголом, табакоядом).
- **питание:** умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- **движения:** физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- **гигиена организма:** соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- **закаливание**