

**Жизнь диктует:  
лучше заниматься спортом всей семьей!**



**Занимайся спортом сам и привлекай родителей!**

**Семейный отдых - это всегда возможность  
ощутить единство семьи!**

Помимо подвижных игр не стоит забывать  
и про интеллектуальные они развивают  
сообразительность и память.



Настольные игры скрасят досуг всей семьи:  
шахматы, шашки, даже разгадывание  
кроссвордов - все это гораздо полезнее,  
чем пустое ковыряние пальцем в носу  
под непрерывный круговорот  
реалити-шоу и сериалов.

*Зачем рассказывать незнакомым людям  
о вреде курения, алкоголя,  
наркотиков, вредной еды?*

*Кто они вам - все эти люди на улице?!*



*С одной стороны никто...*

*А с другой стороны - это общество,  
в котором мы живем.*

*Если оно не влияет на Вас, то может повлиять  
на ваших родных или друзей.  
Ведь невозможно отгородиться от общества.*

***Именно поэтому, нужно говорить  
о здоровом образе жизни,  
показывать пример окружающим.***

**Здоровый нищий  
счастливее больного короля.**

(Артур Шопенгауэр)



## В современной России модно быть здоровым.

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня.

### Составь свой распорядок дня.



Предусмотри определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

**Хорошо организованный распорядок дня благотворно влияет на весь организм человека!**



*Здоровый человек может успешно трудиться, зарабатывая деньги и становясь экономически независимым, он может обеспечить себе достойную старость.*

## Правильно питайся!

Пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества.



## Занимайся спортом!

Туник квартире, гантели, шведская стенка - все это не займет много места, но позволит всей семье увлекательно и полезно проводить время за занятием спортом.



**Занимаясь с раннего детства спортом, можно стать чемпионом таким как:**

**Светлана Хоркина**



**Сергей Тетюхин**



**Федор Емельяненко**

