

Забота о своем здоровье

Подзаголовок



Забота о своем здоровье

Подзаголовок

Почему физическая активность так важна?

Физическая активность - это не просто спорт, это залог хорошего настроения, крепкого иммунитета и отличной успеваемости! Регулярные занятия помогают:

* Укрепить сердце и сосуды:

Снижается риск многих заболеваний.

- Развить мышцы и кости: Ты станешь сильнее и выносливее.
- Улучшить координацию и гибкость:

Станешь более ловким.

- Бороться со стрессом: Физическая нагрузка - отличный способ снять напряжение.
- Повысить концентрацию внимания:

Легче учиться и усваивать новую информацию.

* Наладить сон: После активного дня спится крепче.

 Идеи для активного школьника:

Минимум 30-60 минут в день!

Вот несколько простых способов добавить движение в свой день:

1. Утренняя зарядка: Всего 10-15 минут легких упражнений пробудят тело и ум.
2. Пешие прогулки: По возможности, ходи в школу пешком или выходи на одну остановку раньше.
3. Игры на свежем воздухе: После уроков играй с друзьями в футбол, баскетбол, прятки или догонялки.
4. Спортивные секции: Запишись на плавание, танцы, единоборства или любой другой вид спорта, который тебе нравится.
5. Велосипед и самокат: Отличный способ провести время активно и добраться до нужного места.
6. Упражнения во время перемен:
Даже короткие разминки между уроками помогут снять усталость
7. Помощь по дому: Активное участие в домашних делах (уборка, работа в саду -тоже физическая активность).

(Физическая Активность)

Двигайся Больше — Живи Ярче!

Двигайся Больше — Живи Ярче!

(Физическая Активность)

Твое тело создано для движения!

Сидеть целыми днями перед экраном - значит лишать себя многих радостей и здоровья.

- Спорт: Найди то, что тебе нравится: футбол, баскетбол, танцы, плавание, карате. Регулярные тренировки делают тебя сильнее, быстрее и выносливее.
- Активные игры: Догонялки, прятки, катание на велосипеде или самокате - это отличный способ провести время с друзьями и получить порцию движения.
- Ежедневная активность: Даже простая зарядка утром, прогулка пешком вместо поездки на транспорте или помощь по дому — это уже вклад в твоё здоровье.

Запомни: Движение — это не только про мышцы. Это еще и про хорошее настроение, энергию и крепкий иммунитет!

Тайное Оружие: Здоровый Сон

Ты наверняка замечал, что после плохого сна трудно сосредоточиться и хочется спать на уроках. Сон - это время, когда твой организм восстанавливается, растет и набирается сил.

- Сколько спать? Школьникам нужно спать 8-10 часов в сутки.
- Режим: Старайся ложиться спать и просыпаться примерно в одно и то же время, даже по выходным.
- Перед сном: Отложи гаджеты за час до сна. Почитай книгу или послушай спокойную музыку.

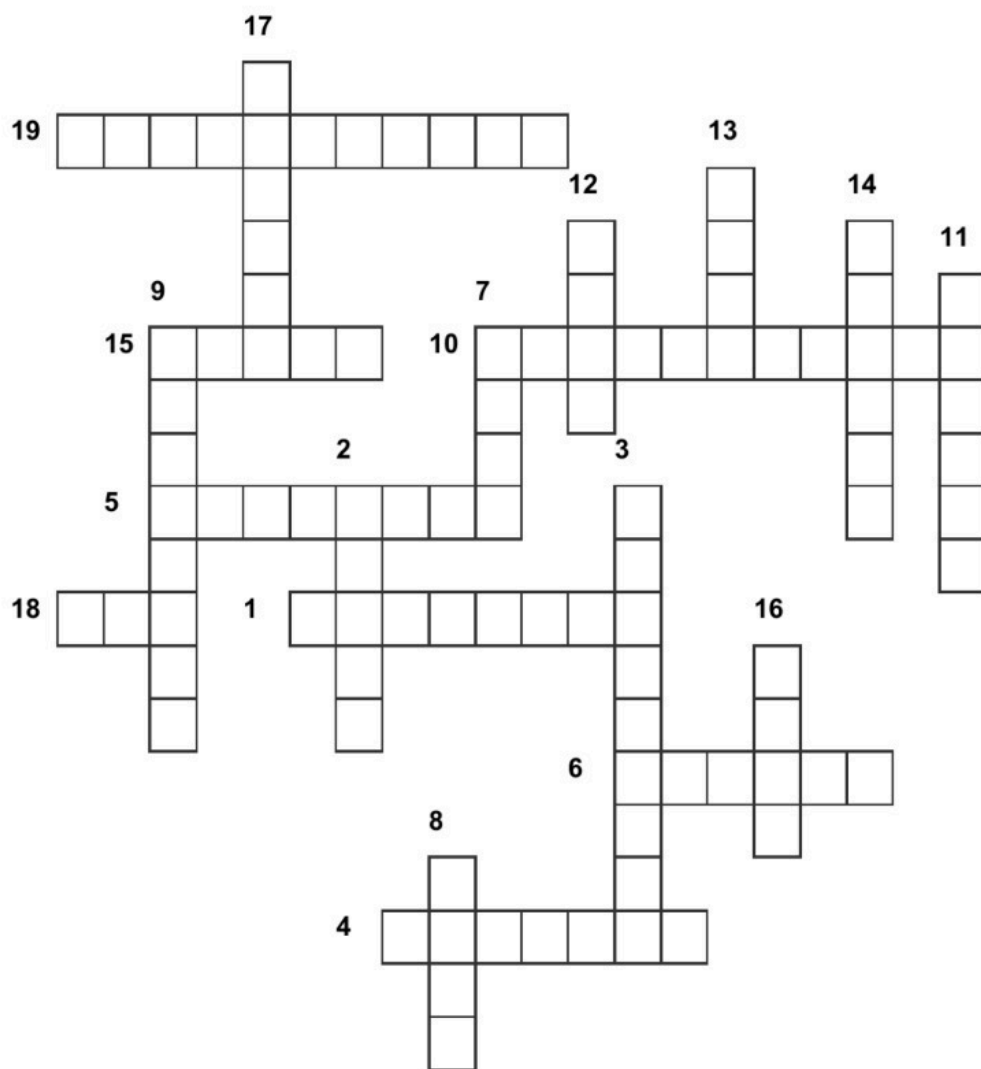
Крепкий сон делает тебя не только отдохнувшим, но и умнее, внимательнее и счастливее!



Кроссворд «Здоровый образ жизни»

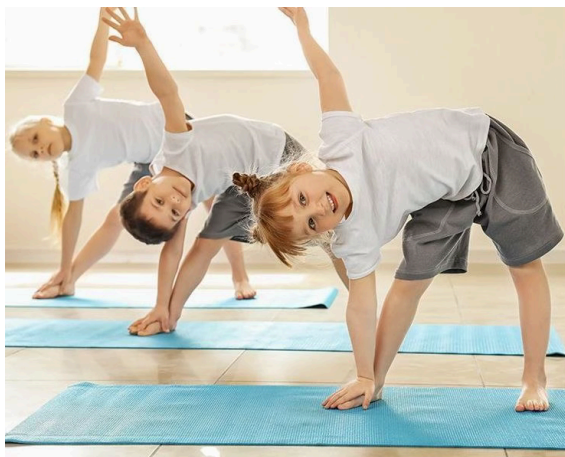
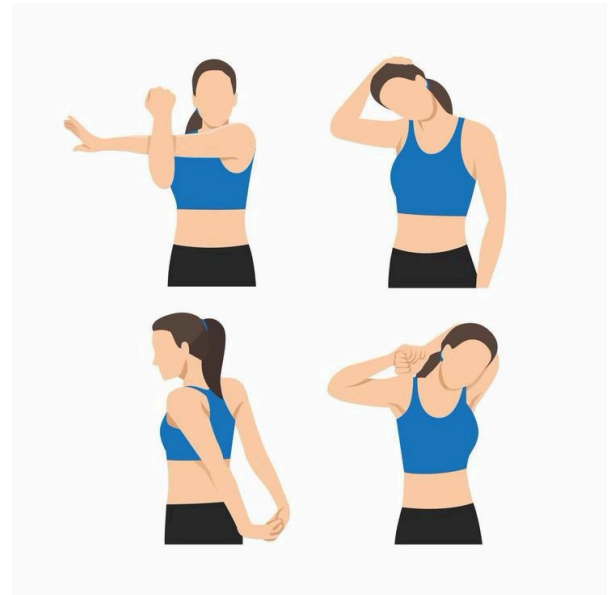
По горизонтали: 1. Профилактика инфекционных болезней. 4. Утренняя физкультура. 5. Фрукты и овощи это... 6. Полезная еда на завтрак. 10. Обливание водой. 15. Медицинская фотография. 18. Ночной отдых. 19. На каком уроке нужно быть в спортивной форме.

По вертикали: 2. Люди, купающиеся зимой в проруби. 3. Чем измеряют температуру. 7. По утрам и вечерам чистят взрослые и дети. 8. Полезная еда на завтрак. 9. Водный вид спорта. 11. Награда на Олимпийских играх. 12. Что надо мыть перед едой. 13. Зимний вид спорта. 14. Обувь фигуриста. 16. Жидкость, без которой человек не сможет прожить. 17. Игра с мячом.



Настало время загадок!

1. Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна...
2. Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?
3. Маленький, удаленький
Громко кричит
Спортсмену бежать велит
4. Бьют его рукой и палкой
Никому его не жалко.
А за что беднягу бьют?
А за то, что он надут!
5. Две полоски на снегу
Оставляю на бегу.
Я лечу от них стрелой,
А они опять за мной.



Ответы:

Зарядка
Лыжник
Свисток
Мяч
Лыжи

Твое Здоровье — Это Не Обязанность, А
Увлекательное Приключение!

Часто кажется, что забота о своем
запретов и ограничений. «Не ешь сладкое», «делай
зарядку», «ложись спать пораньше»... Звучит как
список обязанностей, правда? Но что, если
взглянуть на это под другим углом?

Запомни главное: Забота о своем здоровье - это не
скучная обязанность, которую нужно выполнять из-
за «надо».

Это настоящее увлекательное приключение, полное
открытий и удивительных возможностей!

Представь, что каждый день ты отправляешься в
путешествие по миру, где царят энергия, сила и
прекрасное настроение.





Поздравляем Гродецкую Анну, ученицу За класса, со 2 местом в турнире по художественной гимнастике "Вдохновение" Желаем успехов и новых побед!



🏆 Спортивная страница 🏆

На первенстве и чемпионате России по карате Киокусинкай, который прошёл 21 марта 2026 года в Москве, ученик из секции карате Сергей Тараканов занял третье место!

Сергей сделал двухлетний перерыв в тренировках, но в конце 2025 года решил вернуться и за полгода усердной подготовки добился отличного результата. Это успех Сергея и его тренера — Ратманова Сергея Викторовича!

Кроме того, команда СК "Идущие к солнцу" на этом турнире заняла первое командное место!

Тренируйтесь с лучшими! 🦊

Ос

[#школа197](#)