

Здоровье нужно понимать как равновесие между организмом и средой в самом широком смысле этого выражения.

Здоровый образ жизни – это жизнь в соответствии с законами природы и нравственными нормами общества.

Здоровье человека – важная жизненная ценность. Каждый должен сознательно относиться к своему здоровью. Самым главным является предупреждение заболевания, так называемая профилактика болезни.

***Здоровье – ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.***



***Иногда здоровый человек бывает несчастен, но больной не может быть счастливым.***

Адрес школы:  
630120, г.Новосибирск, 202,  
МБОУ СОШ № 48  
Т.3411800

# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



# Уважаемые родители!

Этот проект - индивидуальный, в котором могут принять участие все желающие. **Он посвящён здоровому образу жизни.**

Цель проекта: **привлечение внимания детей и родителей к своему здоровью, освоение основ слагаемого здорового образа жизни.**

Знания и умения – вот чему будет способствовать этот проект. Ежедневное следование этим знаниям и умениям – это и есть постепенное стимулирование потребностей ребёнка, его естественных потребностей в движении. Совместная организация, принцип сотрудничества родителей и их детей позволит добиться результатов для каждого ребёнка.

# Роль родителя

Работая над проектом, ребёнку необходимо будет использовать различные источники информации, а также совместные практические мероприятия. Соответственно, Ваше непосредственное участие и поддержка необходима не только во время реализации проекта, но и после. Проект включает:

Правильная организация режима дня.  
Гигиена и рациональное питание. Закаливание.

Слагаемые здорового образа жизни.  
Здоровые зубы - здоровый организм.  
Профилактика вредных привычек.

Я, как учитель биологии, буду организатором и помощником в реализации данного проекта, в получении информации и практических советов.

Здоровье человека важный фактор человеческой жизни.

Издавна существующая пословица: « Потерял деньги - ничего не потерял, потерял время – много потерял, потерял здоровье – все потерял» заключает весь смысл сказанного.

«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум» Геродот