

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 поговорка: « 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