**Мы, учащиеся средней общеобразовательной школы № 6 имени 302 Тернопольской Краснознаменной ордена Кутузова стрелковой дивизии станицы Ленинградской муниципального образования Ленинградского района, считаем своим девизом «Стиль жизни – здоровье!».**



# *«Здоровый образ жизни должен прочно войти в повседневный быт каждого , кто хочет сохранить работоспособность , здоровье , полноценную и радостную жизнь.»*

# Авторы:

# Ивлев Данил Игоревич

# Корешкова Анна Сергеевна

# Петько Евгения Алексеевна

**Ст. Ленингрдская, 2018г**

**Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, как мы считаем, который направлен на сохранения и укрепления человеческого здоровья .**

**ЗОЖ должен быть в приоритетах каждого человека .**

**Для чего мы продвигаем этот стиль жизни:**

**- для совершенствования в целом**

**- для ясности ума**

**- для самомотивации**

**- для воспитания силы духа.**

**Что мы для этого делаем? Участвуем в районных мероприятиях, посещаем дополнительные занятия, занимаемся спортом, ведем общественно-полезную деятельность!**



**Здоровый образ жизни помогает нам**[**реализовывать свои цели,**](http://www.worldmagik.ru/article/27/1)[**воплощать мечты**](http://www.worldmagik.ru/statja/46/1)**и двигаться вперед беспрепятственно**.

**Благодаря участию во многих мероприятиях, мы добились высоких результатов и вместе с этим получили незаменимый опыт.**

**Таким образом, здоровый образ жизни является вашим ключом к успеху в любом возрасте. Уделяя внимание его развитию в себе и близких, вы тем самым повышаете качество уровня жизни**.



Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д



Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.



Здоровье – это ценность и богатство,  
Здоровьем людям надо дорожить!  
Есть правильно и спортом заниматься,  
И закалятся, и с зарядкою дружить.  
Чтобы любая хворь не подступила,  
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,  
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,  
Улыбкой победить любой укор.  
Здоровый образ жизни – это сила!  
Ведь без здоровья в жизни никуда.  
Давайте вместе будем сильны и красивы  
Тогда года нам будут не беда!