



[Распоряжение "О создании школьного спортивного клуба"Здоровое поколение"](#)

[Положение о школьном спортивном клубе](#)

[Устав школьного спортивного клуба](#)

[Учетная карточка](#)

[Наши чемпионы!!!](#)

Аз, буки , веди ... или алфавит здоровья.

Здоровье для человека — это залог хорошего самочувствия и настроения. Но с чего же стоит начинать?

Давайте попробуем сделать разбор здоровья, словно фонетический разбор алфавита русского языка.

Гласные - основа алфавита. Без них мы бы не сказали даже простое слово. Так и в моём алфавите здоровья, гласные играют большую роль:

-А - съешь арбуз, абрикос, апельсин, ананас вместо конфеты;

-О - съешь оливку, огурец, вместо фаст-фуда;

-И - съешь имбирь, изюм, выпей инжирный компот, вместо лимонада.

-У - съешь урюк, или добавь в свою еду укроп;

-Ы- конечно же сыр;

-Э- [Эрл грей](#) - прекрасный сорт чая на завтрак.

В азбуке есть буквы, обозначающие сразу два звука:е, ё, ю, я.

В алфавите здоровья, они обозначают питание и спорт:

- Ё (й, о), Е (й, э). Йогурт даёт нам Энергию для спорта. Мы можем заняться Ориентированием или Отжиманием.

- Ю (й, о), Я (й, а). Сделай на завтрак Омлет с Авокадо, а вечером займись йогой. А что? Если честно очень вкусно! Да-да!

Важной частью здоровья является правильный режим дня. Он должен включать в себя не менее восьмичасовой сон, время для учёбы, отдыха, а также регулярные занятия спортом. И, да, кроме режима дня, необходим режим питания.

В моем алфавите здоровья- согласные звуки - согласование всех этих компонентов.

Можно бесконечно заниматься спортом, но, если постоянно перебиваться перекусами, или же наоборот, только правильно питаться без физической активности - согласных в алфавите здоровья явно будет маловато. И получится не азбука здоровья, а набор звуков, которые между собой не согласуются.

Важную роль в моей азбуке здоровья играет достаточное проведение времени на свежем воздухе. Прогулки в парках, или просто около дома обогащают нашу кровь кислородом, нам становится легче дышать.

Если придерживаться этих норм, то будешь активен и вынослив в спорте, учёбе.

Антон Бондарев. 8 класс.

