

**Vilniaus r. Rudaminos Ferdinando Ruščico
gimnazija**

Projektas „Sveikata visus metus 2023“

Mokinių komanda „Išradingi sveikuoliai“

Gegužės mėn. iššūkis

*„Judėjimas gali pakeisti visus pasaulio vaistus, bet visi
pasaulio vaistai negali pakeisti judėjimo“*

S.Tiso

Rudamina, 2023

Tam, kad būtume sveiki, pajudēkime visi!



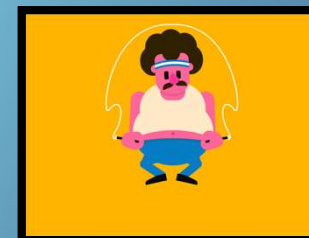
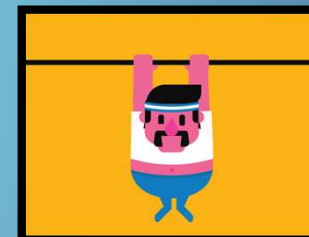
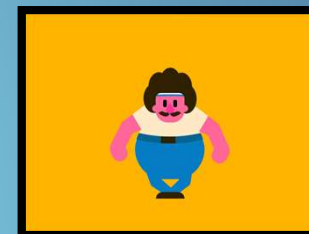
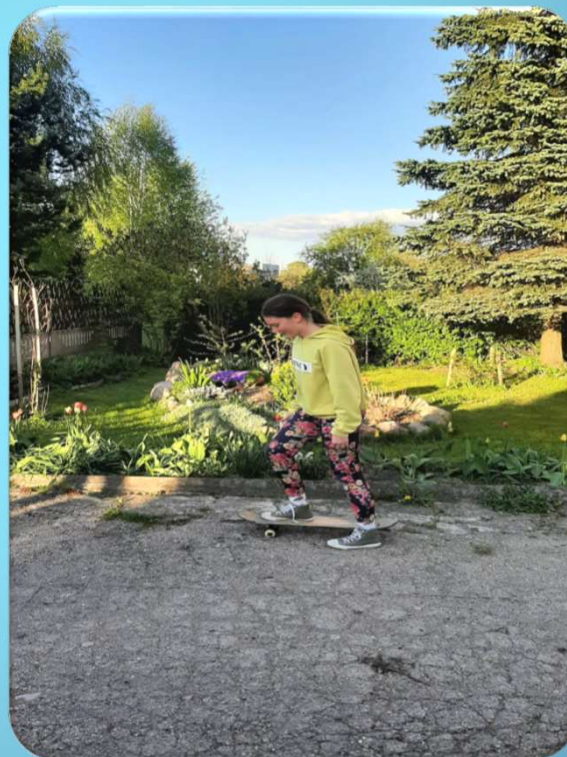
Atrakinkim lobių skrynią ir atraskim patarimų:



1. Tinginiauti draudžiama-judėti leidžiama!



2. Raumenukus stiprinti pradėkime ir apie viršsvorį daugiau nekalbėkime!



3. Griaučių raumenis sustiprinkime, apie stuburo sutrikimus pamirškime!



4. Pataupykim pinigėlių ir nepirkim vaistinėlių!

Grynas oras, sveikas maistas, mankštos,
nuotaika linksma ir sportuoti bus taip lengva,
kaip pūkeliui danguje!



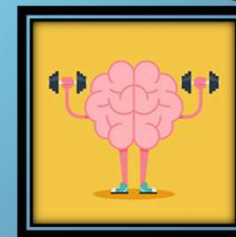
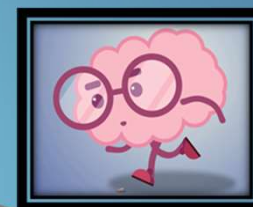
5. Telefons – greitas būdas susisiekti su bičiuliu, bet geriau išeik į lauką pasivaikščiot su draugu.



6. Nepamirškim apie širdį!!!
Sporto salė ne kančia, o sveikos gyvensenos pradžia!
6 000 žingsnelių ir kraujotaka gera.



7. Atsiminkim: judėjimo stoka – prasta smegenų veikla.



**Netingėkim, nežiopsokim, apie organizmo ištvermę
pagalvokim. Judėjimo stoka - ligoto gyvenimo pradžia!**

