Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое,

но полное описание счастливого состояния в этом мире.

Джон Локк

Предмет «Самопознание» изначально был задуман как средство оздоровления детей и нации в целом. При условии учета базовых потребностей и духовной природы человека в полной мере развиваются его способности, и формируются основные компоненты здоровья. Здоровье- бесценное достояние не только отдельного человека, но и страны. Это ведущий показатель индекса человеческого развития любого общества.

Как сказал Гиппократ : «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». В подтверждение этому, 4 февраля в АСШ № 2 состоялся флешмоб под девизом « Здоровье - красота души и тела». В нем приняли участие учащиеся и педагоги школы. Вместо скучной зарядки, под зажигательную музыку ребята выполняли танцевальные упражнения. Со свежими силами и хорошим настроением ученики приступили к занятиям.