**به نام خداوند نیرو و راستی**

**حضرت علی(ع) می‌فرمایند: تندرستی و سلامتی از برترین نعمت‌هاست. (غررالحکم ج۱)**

**امر به ورزش ، امر به معروف است ورزش یعنی زندگی**

**ورزش یعنی حرکت ، یعنی زندگی ورزش تمرین تحمل هاست**

**با ورزش استراحت کنید ورزش آرام بخش است**

**ورزش دشمن اعتیاد است با ورزش طبیعی زندگی کنید**

**با ورزش از بیماریها دور شوید ورزش چشمه آب حیات است**

**میدان ورزش میدان تربیت است ورزش به جسم شما جان می دهد**

**سازنده ترین تفریح ورزش است ورزش : اراده امروز ، نیروی فردا**

**پیاده روی و دویدن دکتر شماست با ورزش هر روزتان، نوروز می شود**

**با ورزش از تنبلی و کسالت دور گردید ورزش وقت گیر نیست، وقت ساز است**

**ورزش بهترین راه مبارزه با تنبلی است با ورزش از تنش های عصبی دور شوید**

**چاقی بیماریست و ورزش درمان آن است ورزش قسمت عملی تعلیم و تربیت است**

**ورزش یک اصل مهم برای خوب زیستن است حاصل ورزش ، سلامتی، تربیت و نیرومندی است**

**بهترین پس انداز برای دوران پیری، ورزش امروز شماست**

**میدان ورزش ، میدان بسیج قدرت ها و ارزش هاست**

**ورزش ، حق بدن شماست میدان ورزش میدان تبادل فرهنگ هاست**

**دویدن دکتر شماست سکون عامل بیماری هاست**

**با ورزش یک قدم جلوتر**

**ورزش قوت عبادت شماست**

**(( اداره تربیت بدنی آموزشکده کشاورزی ساری ))**