

Мы выбираем спорт,
как альтернативу
пагубным привычкам



Запомни - человек не слаб!
Рожден свободным.
Он не раб.
Сегодня вечером.
Как ляжешь спать
Ты должен так себе сказать:
"Я выбрал сам дорогу к свету
Я, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить.
Я человек.
Я должен сильным быть!"

О спорт - ты жизнь!

Физические тренировки способствуют сохранению здоровья, повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды: инфекциям, радиации, колебаниям температуры, атмосферного давления, содержания кислорода в воздухе, увеличивает резервные силы организма, позволяет переносить значительные физические и психические нагрузки.



МКОУ Гвардейская СОШ

Здоровый образ жизни

Единственная красота,
которую я знаю—это
здоровье.
Г. Гейне

Буклет подготовлен учащимися
9 класса под руководством
классного руководителя
Петрухиной Н.А.

Что нужно знать о здоровом образе жизни



Здоровый образ жизни—образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Главные враги твоего здоровья

Психологическая зависимость от азартных игр, компьютера способствует снижению физической активности.

Никотин—это наркотик. Курение табака — причина многих заболеваний.

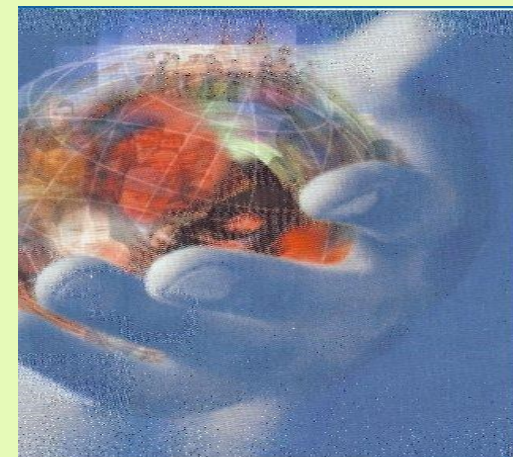
Алкоголь—это наркотик. Употребление спиртных напитков способствует моральному разложению личности и служит причиной болезни печени.

ЛЮБОЙ НАРКОТИК—СМЕРТЬ!

На чашах весов — ЖИЗНЬ



Взвесь всё и сделай свой выбор



Спроси себя: готов ли ты к работе -
Активно двигаться и в меру есть и пить?
Отбросить сигарету? Выбросить окурки?
И только так здоровье сохранить.
Взгляни вокруг: прекрасная Пприрода
Нас призывает с нею в мире жить.
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем
Ппланете всей здоровье сохранить.

Буклет подготовлен учащимися
9 класса под руководством классного
руководителя Тетрухиной Н.А.