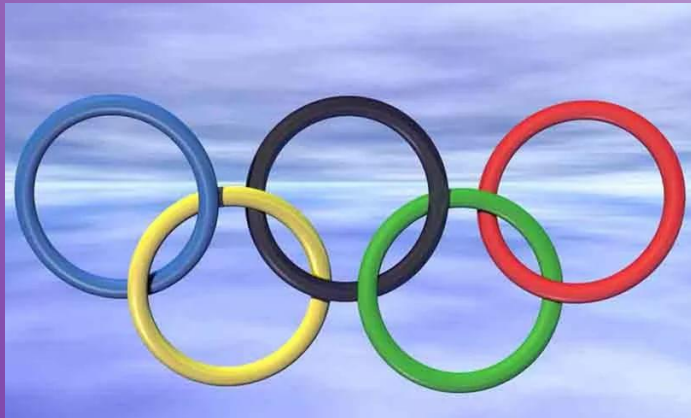


# Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам



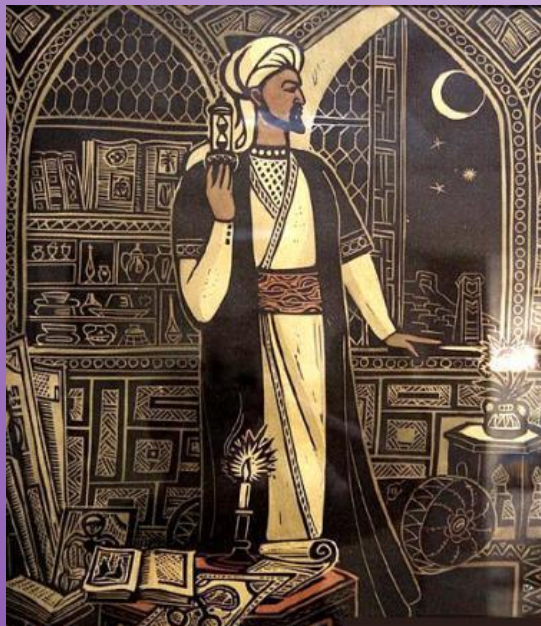
***Быстрее! Выше! Сильней!***

**Девиз Олимпиады**

Подготовила классный руководитель 10 А, Б классов Е.  
А. Шамилова

# ЧТО НАДО ЧЕЛОВЕКУ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?





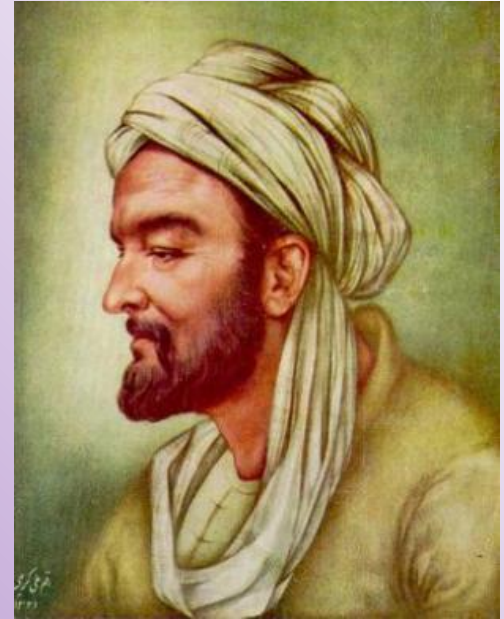
Ибн Сина  
(Авиценна)

Если заниматься физическими упражнениями — нет никакой нужды в употреблении лекарств, принимаемых при разных болезнях, если в то же время соблюдать все прочие предписания нормального режима.

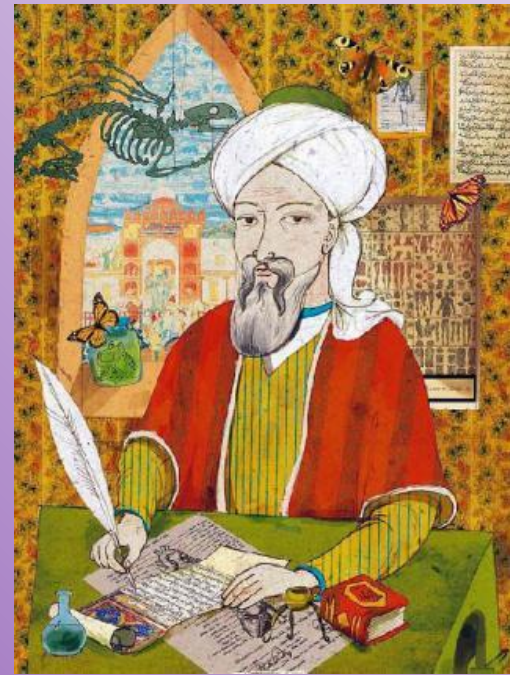
# Ибн Сина

(Абу Али Хесейн ибн Абдаллах)

Персидский ученый, философ, врач, поэт, музыкант, математик Ибн Сина родился в селе Афшана, близ Бухары. Жил в Средней Азии и Иране. С 998 был приближенным ко дворам нескольких правителей, при которых занимал должности врача.



Умеренно и своевременно  
занимающийся физическими  
упражнениями человек не нуждается  
ни в каком лечении, направленном на  
устранение болезни



# Здоровье человека

на 10-20% зависит от наследственности,  
10-20% - от состояния окружающей среды,  
8-12% - от уровня здравоохранения и  
50-70% - от образа жизни.



# Что же такое здоровый образ жизни?

Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.



Здоровье непрерывно подрывается неблагоприятными условиями работы, жизни и, кроме того, вредными привычками, присущими большей части человечества.

Традиционно к вредным привычкам относят: неумеренное потребление алкоголя (пьянство) и курение. В последние десятилетия в число этих «грехов» попала наркомания.





*C*

*П*

*О*

*Р*

*Т*



**С** утра пораньше зарядка бодрит и придает сил.

**П**еремена вида деятельности – лучший отдых.

**О**тдых должен быть активным.

**Р**аботай над своим физическим развитием, и не останется времени на всякую ерунду.

**Т**оропись заняться спортом смолоду. Потом будет труднее.

# СОРЕВНОВАНИЯ



Ты, оставивший в мире злодейства печать,  
Просишь, чтоб на тебя снизошла благодать.  
Не надейся: вовеки не будет прощенья,  
Ибо сеявший зло - зло и должен пожать.

Умерен будь в еде - вот заповедь одна,  
Вторая заповедь - поменьше пей вина.

Чем реже рука поднимает застольную чашу вина,  
Тем крепче в бою и храбрее и в деле искусней она.

З  
А  
П  
О  
В  
Е  
Д  
И

Коль смолоду избрал к заветной правде путь,  
С невеждами не спорь, советы их забудь.

Безделье и праздность не только рождают  
невежество, они в то же время являются причиной  
болезни.

Если я не проложу тропы к сердцу людей, они не  
будут общаться со мной, хотя они не будут ни за,  
ни против меня.

**З  
А  
П  
О  
В  
Е  
Д  
И**

# МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Правильное  
питание

Привычка есть  
вредную пищу

Здоровый  
сон

**ЗОЖ**

Правильные  
взаимо-  
отношения

Привычка долго  
сидеть перед  
компьютером,  
телевизором,...

Алкогольная, наркотическая  
зависимость, курение

Привычка всех  
критиковать,  
быть эгоистом

**П**ривычка всех критиковать.

**А**лкоголь, курение, наркотики.

**Г**рызть ногти.

**У**влечение телевизором, компьютерными играми, пустым времяпровождением.

**Б**езответственное отношение к режиму питания, сна.

**А**зартные игры.



# ЗАГАДКИ О СПОРТЕ



Палка в виде запятой  
Гонит шайбу пред собой.

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.



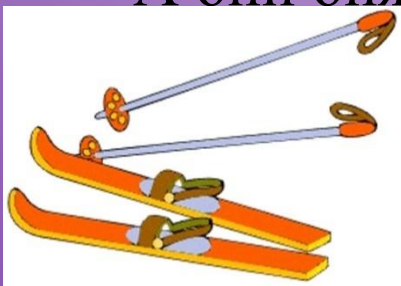
Железные блины  
Соединены,  
Тонкая палка –  
Железная скалка,  
Блины печет,  
Сильней печет





# ЗАГАДКИ О СПОРТЕ

Две полоски на снегу,  
Оставляет на бегу.  
Я лечу от них стрелой,  
А они опять за мной.



Он на вид - одна доска,  
Но зато названьем горд,  
Он зовется



Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра - ...

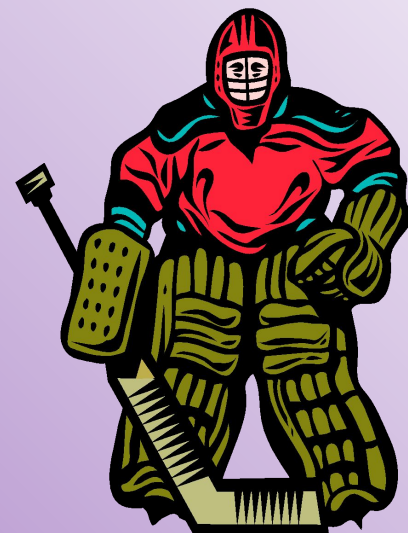




# ГЕРОИ БОЛЬШОГО СПОРТА



# «Русское чудо»



Владислав Третьяк

**ПОБЕДЫ СПОРТСМЕНОВ ПРОБУЖДАЮТ У  
СОТЕЧЕСТВЕННИКОВ ЧУВСТВО ПАТРИОТИЗМА.  
А САМИ СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ  
ПАТРИОТАМИ?**



- ЧТОБЫ СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ, НУЖНО БЫТЬ ПАТРИОТОМ.
- ВСЕ ЧЕМПИОНЫ, КОНЕЧНО, ПАТРИОТЫ, ОНИ ЖЕ ЗАЩИЩАЮТ ЧЕСТЬ СВОЕЙ СТРАНЫ.
- ЧЕМПИОНЫ ЗНАЮТ, ЧТО ЗА НИХ БОЛЕЕТ ВСЯ СТРАНА, ПОЭТОМУ ВЫКЛАДЫВАЮТСЯ НА ВСЕ СТО.

# ИГРА

## «УГАДАЙ ВИД СПОРТА»

МИХАЛ БОТВИННИК

ЛЕВ ЯШИН

ИРИНА РОДНИНА

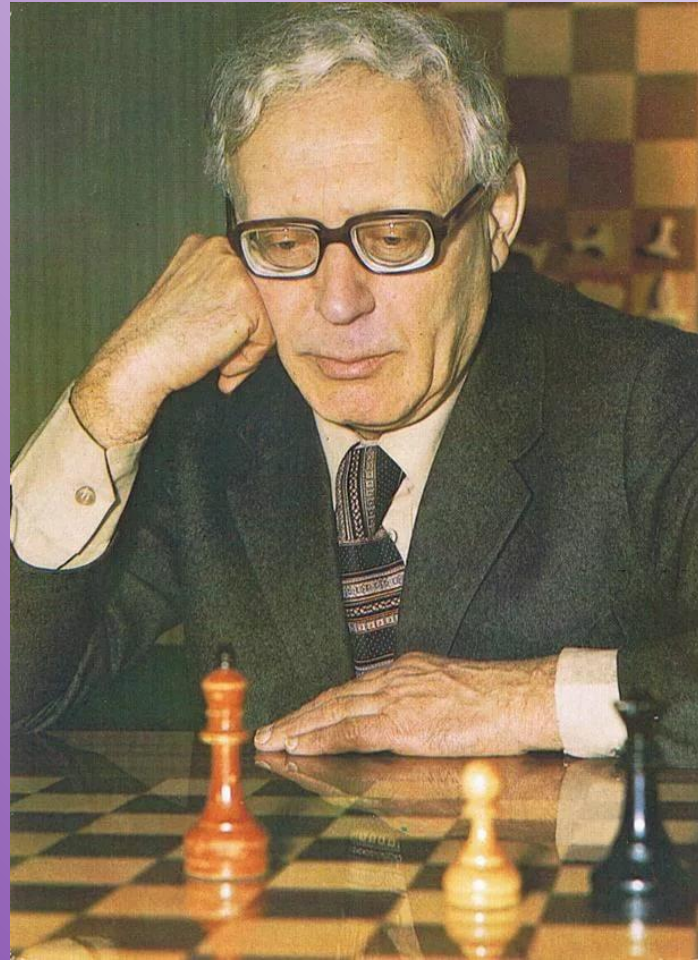
ЛАРИСА ЛАТЫНИНА

АЛЕКСАНДР КАРЕЛИН

ВЛАДИСЛАВ ТРЕТЬЯК



# МИХАЛ БОТВИННИК



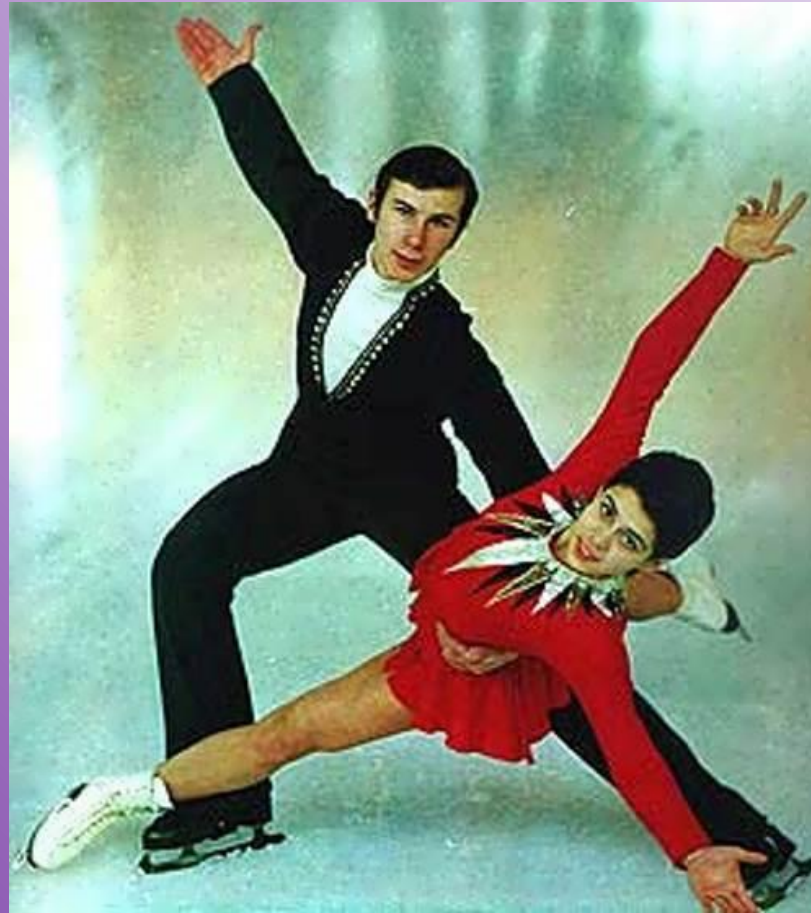
**ЛЕВ ЯШИН**

**Вратарь № 1**





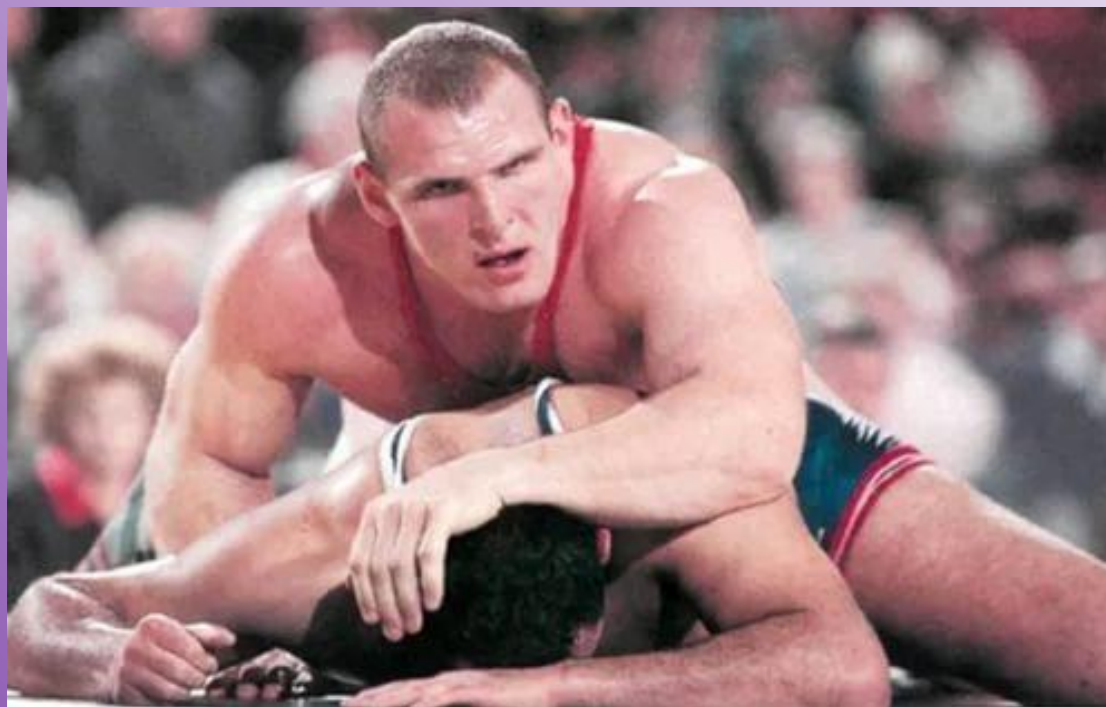
# ИРИНА РОДИНА



# ЛАРИСА ЛАТЫНИНА



# АЛЕКСАНДР КАРЕЛИН



# ВЛАДИСЛАВ ТРЕТЬЯК



# ИНТЕРВЬЮ

## «МОЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ГЕРОЙ»









**МЫ  
ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**





ВЫБЕРИ ЗДОРОВЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ!



**Я**

**за**

**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ**