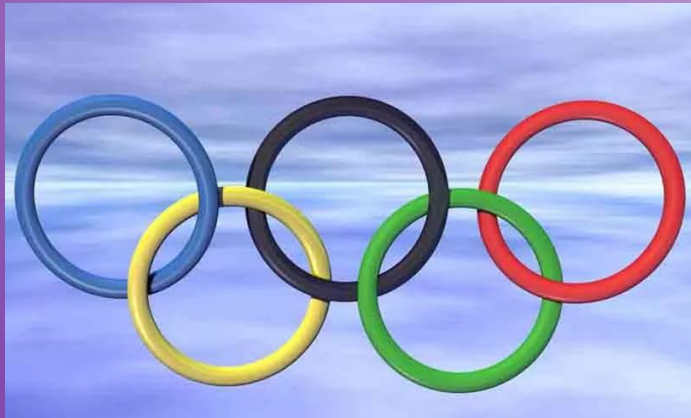


Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам



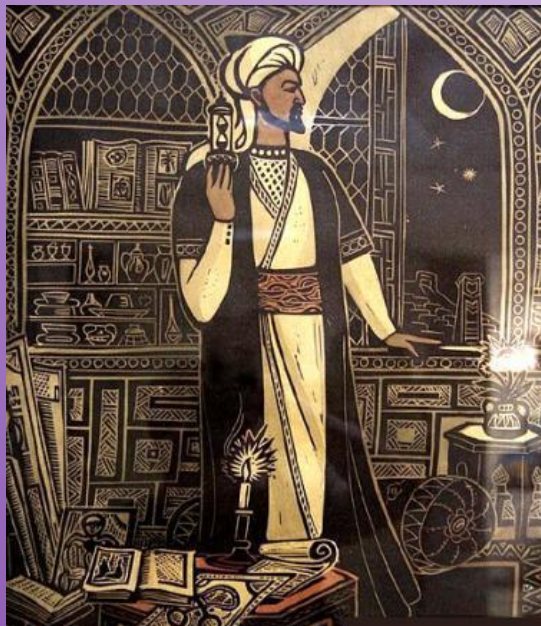
Быстрее! Выше! Сильней!

Девиз Олимпиады

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

ЧТО НАДО ЧЕЛОВЕКУ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?





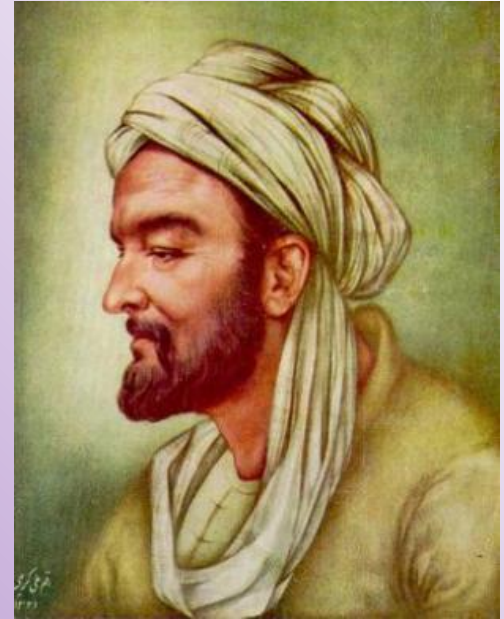
Ибн Сина
(Авиценна)

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.

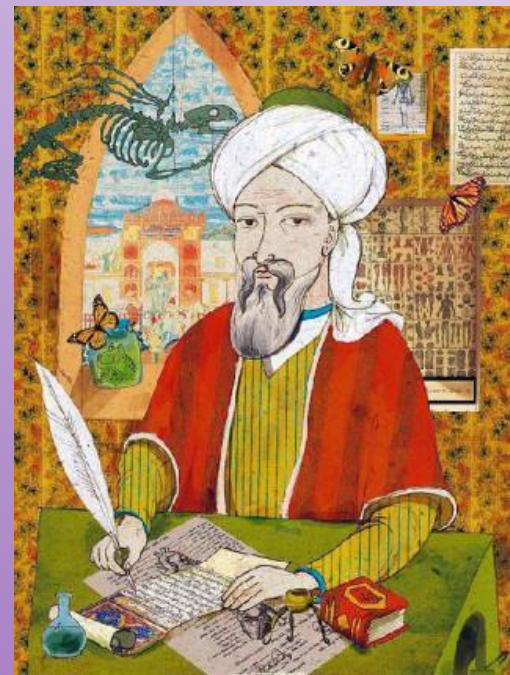
Ибн Сина

(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.

Перемена вида деятельности – лучший отдых.

Отдых должен быть активным.

Работай над своим физическим развитием, и не останется времени на всякую ерунду.

Торопись 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

Привычка всех критиковать.

Алкоголь, курение, наркотики.

Грызть ногти.

Увлечение телевизором, компьютерными играми, пустым времяпровождением.

Безответственное отношение к режиму питания, сна.

Азартные 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.

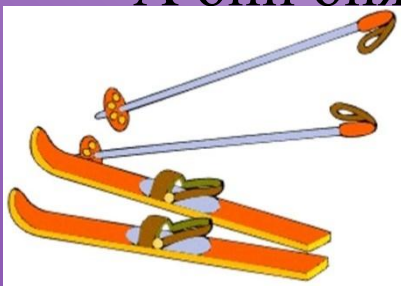


Железные блины
Соединены,
Тонкая палка –
Железная скалка,
Блины печет,
Сильней сметает



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 - ...

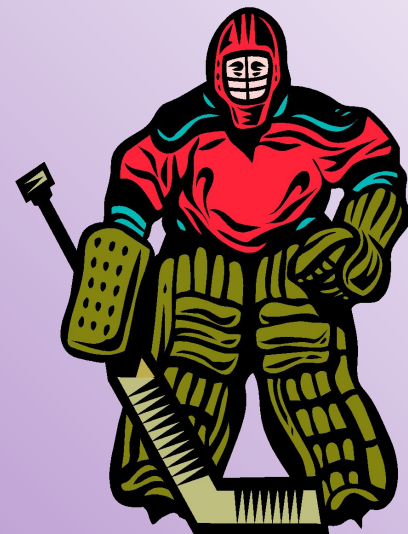




ГЕРОИ БОЛЬШОГО СПОРТА



«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

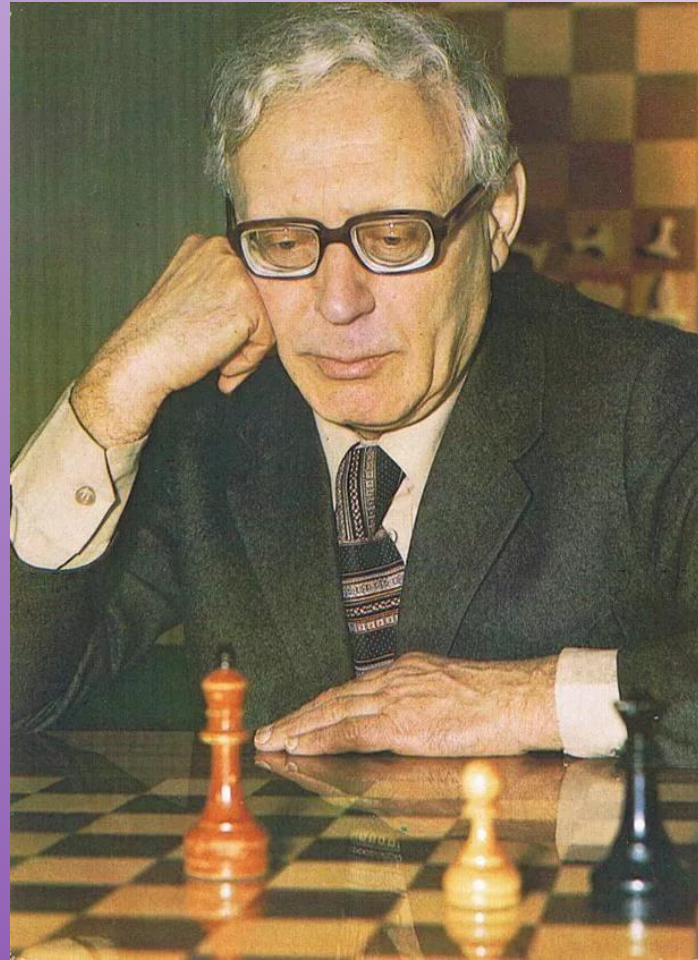
ЛАРИСА ЛАТЫНИНА

АЛЕКСАНДР КАРЕЛИН

ВЛАДИСЛАВ ТРЕТЬЯК



МИХАЛ БОТВИННИК

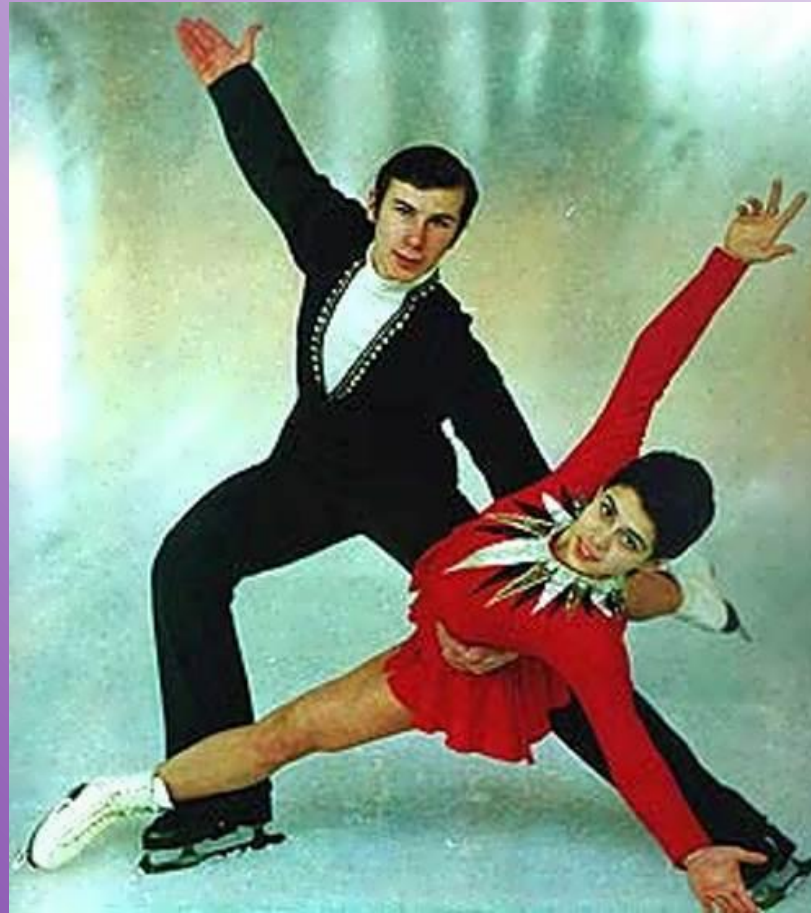


ЛЕВ ЯШИН

Вратарь № 1



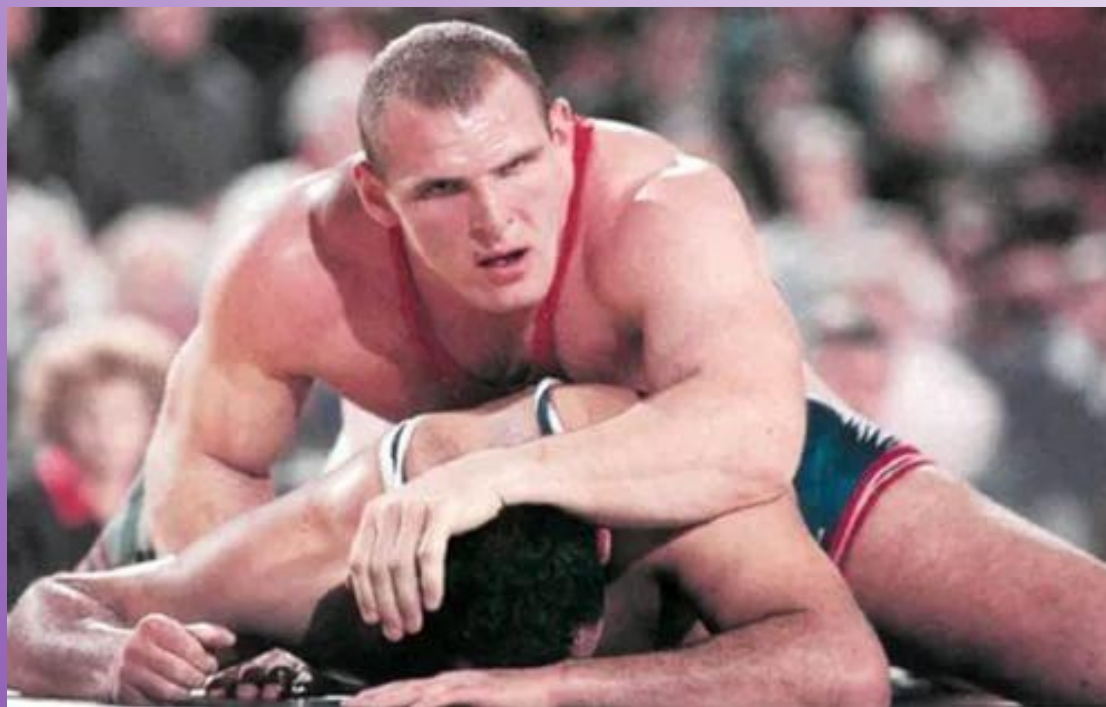
ИРИНА РОДИНА



ЛАРИСА ЛАТЫНИНА



АЛЕКСАНДР КАРЕЛИН



ВЛАДИСЛАВ ТРЕТЬЯК



ИНТЕРВЬЮ

«МОЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ГЕРОЙ»









**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



ВЫБЕРИ ЗДОРОВЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ!



Я

за

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**