

**Добавьте спорт в  
СВОЮ ЖИЗНЬ!**



**Рукоусев Алексей Александрович ,  
преподаватель ГАПОУ РХ  
«Аграрный техникум»**

В современном  
мире, где  
преобладает власть  
информационных  
технологий, трудно  
поддерживать себя  
в форме постоянно.



# Влияние компьютера на здоровье человека:

- а) влияние электромагнитного излучения
- б) компьютер и зрение
- в) заболевания, связанные с мышцами и суставами
- г) стресс, бессонница, нервные расстройства
- д) заболевания органов дыхания



ИЛИ



### **Спорт лучше чем интернет.**

Спорт это движение и динамика. А интернет это лишнее забивание мозгов и трата времени. Мне кажется лучше уделять время спорту. А интернетом пользоваться только по необходимости.

# Профилактика заболеваний позвоночника и суставов.



**Для профилактики следует как можно эргономичней организовать место за компьютером, как можно чаще менять позу или вставать из-за компьютера и конечно же по возможности делать гимнастику, заниматься спортом.**





# ЧТО ТАКОЕ СПОРТ?

- ✘ Спорт - это жизнь! Это легкость движения.
- ✘ Спорт вызывает у всех уважение.
- ✘ Спорт продвигает всех вверх и вперед.
- ✘ Бодрость, здоровье он всем придает.
- ✘ Все, кто активен и кто не ленится,
- ✘ Могут со спортом легко подружиться.





Много слов уже сказано о том, что спорт приносит пользу. Так какое же влияние оказывают физические нагрузки на организм? Какова польза спорта для организма? После занятий:

- улучшается мышечный тонус, увеличивается выносливость и сила;
- повышается иммунитет (в результате чего человек меньше болеет);
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- нормализуется вес;
- улучшается кровообращение.

- Читайте подробнее на  
FB.ru: <http://fb.ru/article/283029/kakova-polza-sporta-dlya-zdorovya>





**Польза спорта для организма неоценима. А для того чтобы быть стройным, подтянутым и энергичным, нужно всего лишь несколько раз в неделю заниматься физической культурой дома или ходить на занятия в фитнес-центр. Новичкам обязательно нужно консультироваться с тренером, чтобы он грамотно составил программу тренировок. Ведь систематическая и оптимальная физическая нагрузка не дает организму преждевременно состариться и наполняет бодростью на каждый день.**



Всегда полезно спортом заниматься,  
Беречь здоровье, правильно питаться.  
Ходить в бассейн не просто покупаться,  
А закаляться и оздоравливаться.  
С утра пробежку делать непременно  
С гантелями в руках одновременно,  
Ведь это помогает несомненно  
Быть крепким, сильным, мегасовременным.  
На брусьях вечерами отжиматься –  
Стальные мышцы накачать стараться,  
Чтоб, если вам придется раздеваться,  
Пытливых взглядов перестать стесняться.  
Не нужно тело нагружать мгновенно,  
Старайтесь упражняться переменю  
И сила наберется постепенно –  
Фигура станет просто офигенной.

*Богдан Худаверд для <http://otebe.info/>*





**Здоровый образ жизни!**

**Полезен он для всех.**

**Здоровый образ жизни!**

**Удача и успех.**

**Здоровый образ жизни!**

**Со мной ты навсегда.**

**Здоровый образ жизни!**

**Моя это судьба.**

**Здоровый образ жизни,**

**Будь у всех в крови!**

**Здоровый образ жизни!**

**Утром поднялся и беги.**

**Здоровый образ жизни!**

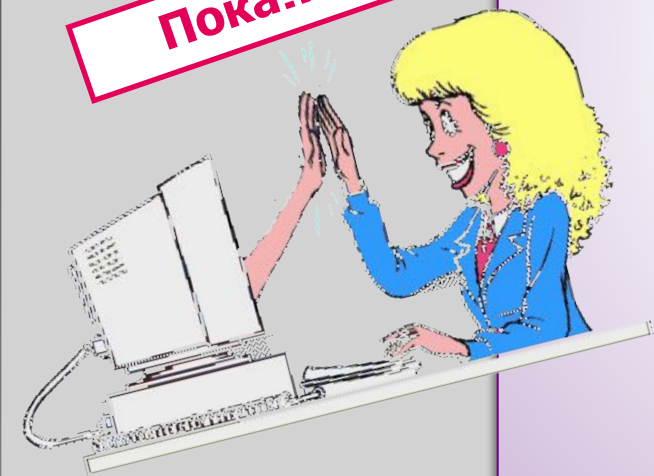
**Свежий воздух вдохни.**

**Здоровый образ жизни!**

**Счастливым будешь ты!**



**Пока!!!**



1. <http://fb.ru/article/283029/kakova-polza-sporta-dlya-zdorovya>
2. Источник: <http://otebe.info/stihi/stihi-pro-sport.html#ixzz4xHUcwpDK>
3. ИСТОЧНИК: <http://www.bugaga.ru/pozdravlenya/stihi/1146755167-stihi-o-sporte-i-zdorovom-obraze-zhizni.html#ixzz4xHW9SksT>
4. [http://go.mail.ru/redirect?via\\_page=1&type=sr&redirect=eJzLKCkpsNLXL0gsKsILLcpO1M3UKyrVT8\\_MzUssLskE8INyKhN103MSq\\_QZGAXNDSzNDc0tjSwY7ASyzzJldZzmd70gvp\\_IAGsAkuQYLA](http://go.mail.ru/redirect?via_page=1&type=sr&redirect=eJzLKCkpsNLXL0gsKsILLcpO1M3UKyrVT8_MzUssLskE8INyKhN103MSq_QZGAXNDSzNDc0tjSwY7ASyzzJldZzmd70gvp_IAGsAkuQYLA)
5. Т.Богатова, И.Лапрун « Компьютер и здоровье – это совместимо? »