


# «Лето без вредных привычек»

The background of the slide features a sunset with a bright sun on the right side. In the foreground, there are black silhouettes of four basketball players in various dynamic poses. One player on the left is jumping high to shoot the ball into a hoop. Another player is jumping to block the shot. Two other players are in the foreground, one appearing to be in a defensive stance while the other is moving towards the basket. The basketball hoop and backboard are also visible on the left side of the frame.

*Летний  
оздоровительный  
лагерь МБОУ Верх-  
Аскизская СОШ*

*Воспитатель Сунчугашева Ольга  
Александровна*

# Спорт - наша жизнь!

Столько уже слов было сказано о вреде наркомании, столько агитационных программ проведено против употребления веществ, приносящих вред здоровью, но всё же эта проблема с каждым днём становится всё острее. На наш взгляд, выход есть всегда. Мы считаем, что главным противником наркомании и источником здорового образа жизни является спорт. Человек должен понимать, что жизнь одна, и нужно прожить её достойно, а спорт обеспечит счастливое долголетие.





*Наш девиз:*  
*Здоровому образу жизни – Привет!,*  
*Вредным привычкам скажем – «Нет!»*





# *Растем спортивными – вырастаем здоровыми!*



# *Спорт делает нас сильнее!*

*Спортом должны заниматься все. Не ставьте перед собой цель обязательно побить мировой рекорд (мировых рекордсменов — единицы, и будет крайне наивно рассчитывать, что все занимающиеся спортом станут со временем чемпионами). Поставьте перед собой более скромную задачу: укрепить свое здоровье, вернуть себе силу и ловкость, стать стройным и привлекательным. Этого для начала будет вполне достаточно.*





# Альтернатива вредным привычкам



Но даже если вы не имеете возможность заниматься спортом систематически и профессионально, заниматься физкультурой. Ежедневная утренняя зарядка неплохо укрепит организм. Предпочтите танцы, засиживанию перед телевизором и компьютером. Каждые выходные выезжайте с родителями на природу, приобщайте взрослых к здоровому образу жизни, они тоже утомляются.



*Дружное исполнение финальной  
жизненной песни (И.Матвиенко) «Жить»*



**Мы за здоровый образ жизни!**  
**Спасибо за внимание!**