Спорт и здоровье

Режим здоровья-
режим нагрузок

Важные советы:

- быть физически активным;
- рационально питаться;
- избегать вредных привычек;
- беречь нервную систему.

Бег во имя здоровья

Бег по утрам- это предупреждение раннего старения организма, сердечно-сосудистых заболеваний.

Кроме того пробежки - залог хорошего, бодрого настроения на целый день.

Питайтесь правильно!

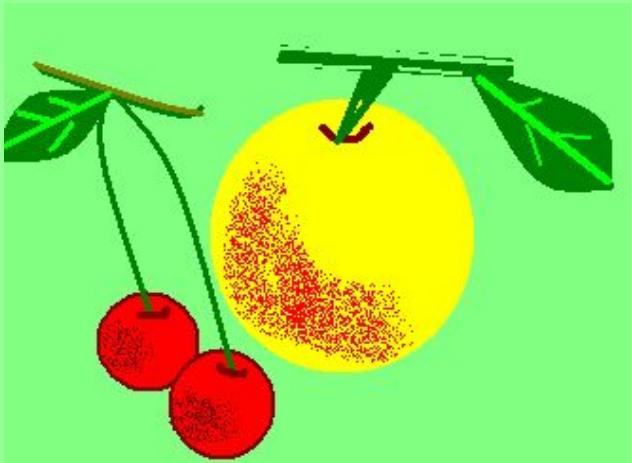
Не переедайте.

Не нарушайте режим питания.

Потребляйте больше овощей и фруктов.

Не увлекайтесь кофе.

Повышайте физическую активность.



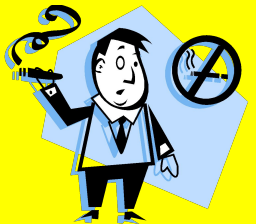
Здоровый образ жизни

Полезно

- Трудолюбие
- Аккуратность
- Чистоплотность
- Чтение книг
- Занятие спортом
- Любознательность

Вредно

- Лень
- Слабоволие
- Черствость
- Эгоизм
- Курение
- Алкоголь
- Наркотики



О, спорт! Ты – мир!

- Спорт – это наслаждение, согласие, гармония разума и силы, мир, прогресс, благородство.
- Слово «Мир» на спортивных площадках - это пароль единоборства.

Ода спорту:

- О спорт! Ты мир! Ты - согласие!
- Ты - источник благородного, мирного, дружеского, соревнования.
- Ты собираешь молодежь наше будущее, нашу надежду под свои мирные знамена!