

The image is a vibrant collage of sports-related scenes. In the top right, a swimmer in a blue and white striped swimsuit is captured mid-stroke in a pool. In the center, a person in a blue and white striped shirt is riding a bicycle on a paved path. In the bottom left, a runner in a blue and white striped shirt is shown in motion. The background is a mix of these scenes, with a prominent blue and white striped pattern. Overlaid on this collage is the Russian text "Спорт и здоровье" in a large, bold, black font with a white outline.

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!

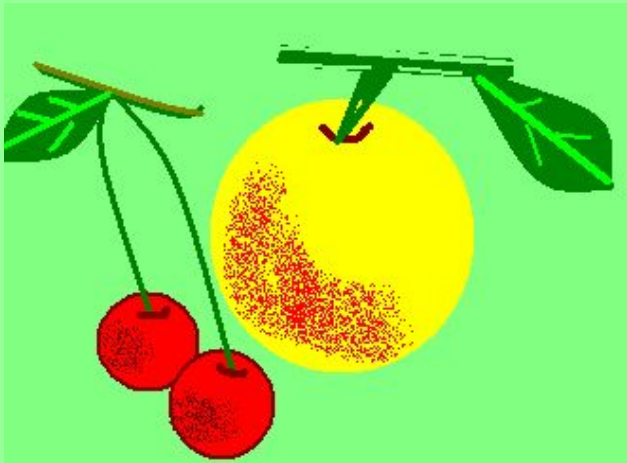
Не переедайте.

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!

