

The background is a vibrant collage of sports-related images. At the top, a swimmer in a blue and white suit is captured in a dynamic pose, moving through water. Below this, a runner in a blue and white uniform is shown in mid-stride on a track. To the right, a person is riding a bicycle. The overall color palette is bright and energetic, featuring shades of blue, green, yellow, and red. The text 'Спорт и здоровье' is prominently displayed in the center in a bold, black, sans-serif font.

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!

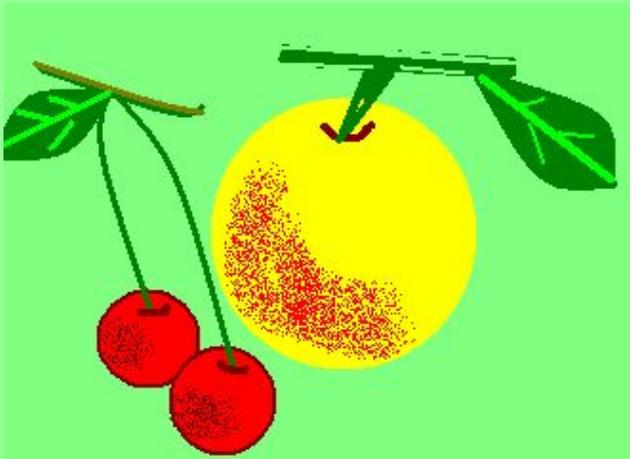
Не переедайте.

Не нарушайте режим питания.

Потребляйте больше овощей и фруктов.

Не увлекайтесь кофе.

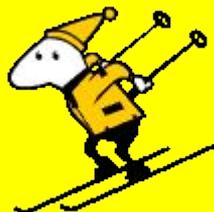
Повышайте физическую активность.



Здоровый образ жизни

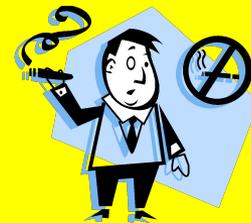
Полезно

- 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!

