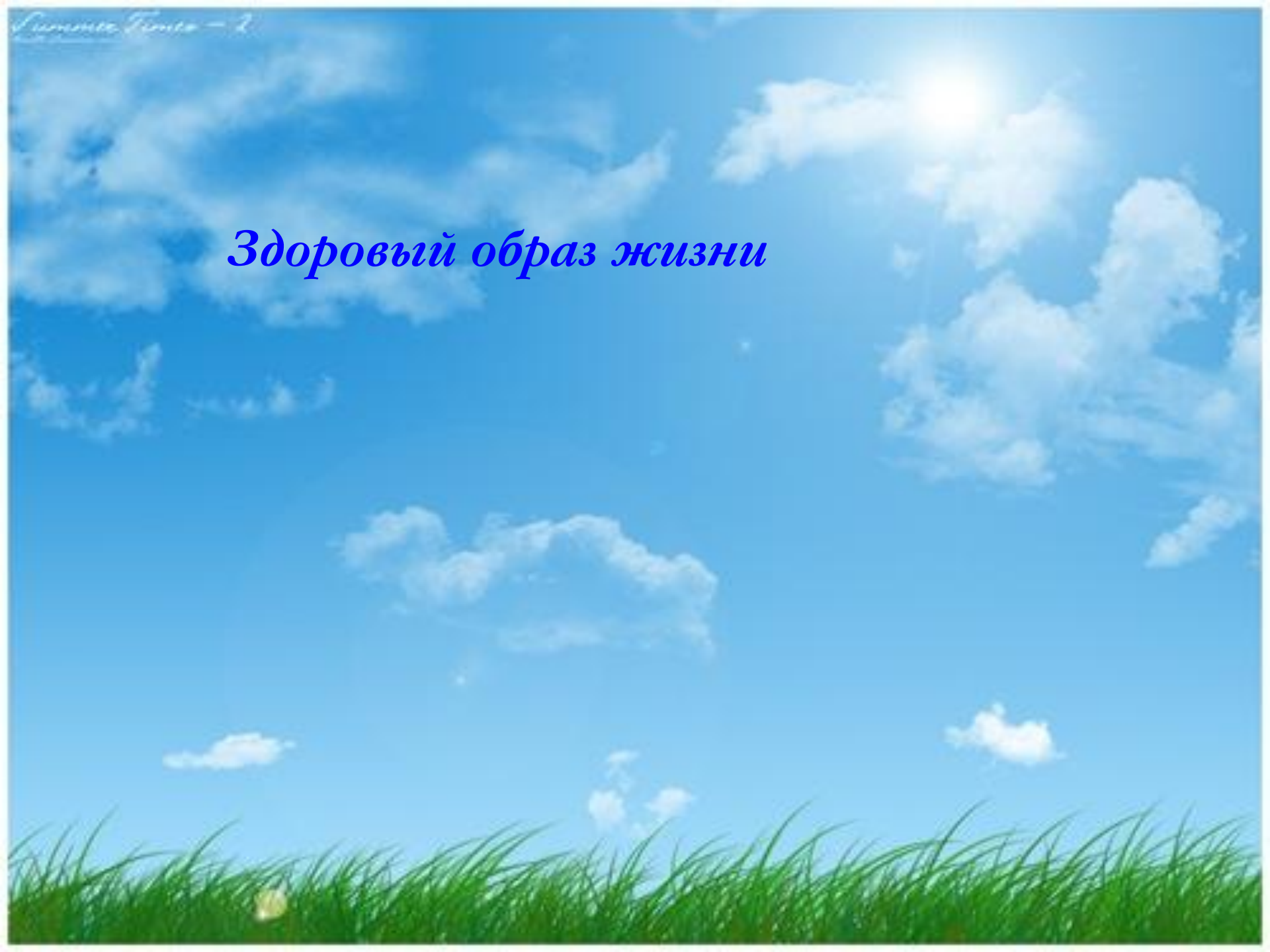


*Здоровый образ жизни*



Спорт-залог успеха и здоровья!









# СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

*Проходя через мышцы и соединяясь с глюкозой, кислород обеспечивает их энергией*

**глюкоза + кислород = энергия**

*Кислород обеспечивает биоэлектрическую активность мозга*

**кислород + мозг = мышление**

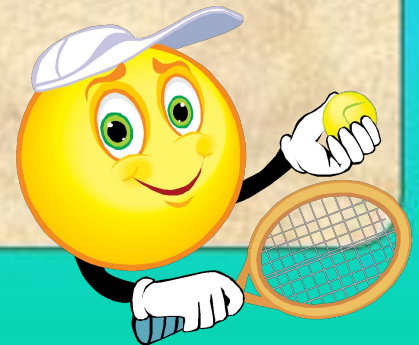
*Избавляет от усталости, одышки, головной боли, головокружения*



# физическая нагрузка



- улучшает кровообращение;
- предупреждают преждевременные сердечные заболевания;
- способствуют пищеварению;
- успокаивают нервную систему и уравнивают эмоции;
- повышают сопротивляемость организма к заболеваниям;
- снимают усталость;
- укрепляют, мышцы, кости и связки;
- помогают противостоять стрессам;
- способствуют крепкому сну.







# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

*Витамин O<sub>1</sub> – ежедневный отдых (сон)*

*Витамин O<sub>2</sub> – еженедельный отдых*

*Витамин O<sub>3</sub> – активный отдых*

*Витамин O<sub>4</sub> – отдых для души*







## Преимущества растительной пищи:

- \* естественна для человека
- \* обладает защитными свойствами
- \* экологически чище
- \* не несёт болезни
- \* удовлетворяет потребности организма
- \* даёт выносливость и силу
- \* дешевле







# ЭМОЦИИ



*эмоциональными переживаниями. Эмоции — особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются*





Спортсмены, прославившие нашу страну.

## Лев Иванович Яшин (1929 - 1990)

Футболист (вратарь), чемпион Олимпиады 1956 года, чемпион Европы, СССР.



Вместе со сборной победил на Летних Олимпийских играх 1956 года, в 1960 – на Кубке Европы, в 1966 – на чемпионате мира занял 4 место. Также биография Яшина была отмечена высочайшей футбольной наградой – Золотым мячом. В 1971 году ушел из команды, посвятив себя тренерству.



Елена Исинбаева родилась 3 июня 1982 года в городе Волгограде (Россия). С 2002 по 2005 – в Волгоградской Государственной Академии физической культуры и спорта, по окончании которого получила диплом преподавателя физической культуры.

Спортивная карьера началась в 1987 году с занятий художественной гимнастикой. В 1997 году Исинбаеваой было присвоено звание мастера спорта по художественной гимнастике.

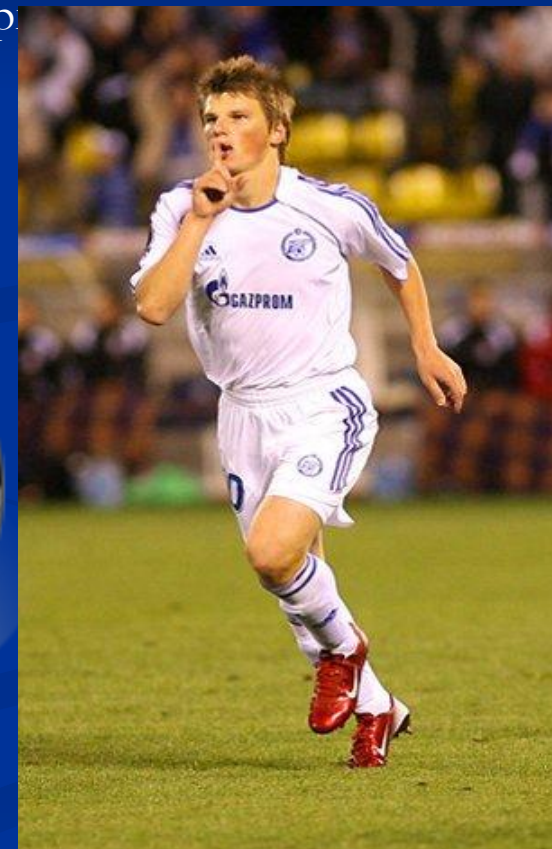
В ноябре 1997 года Елена начала заниматься прыжками с шестом у тренера. Увлекается философией и собирает коллекцию дельфинов. В 2006 году Елене Исинбаевой было присвоено звание «Почётный гражданин Донецка».



**Андрей Сергеевич Аршавин** родился **29 мая 1981** года в г. Ленинград

Андрей Аршавин играл за ФК "Зенит" с **2001 по 2009** гг. и являлся одним из наиболее заметных и выдающихся игроков. *В общем количестве он отыграл в 310 матчах, забил 71 мяч. Со своей командой Аршавин завоевал золотую, серебряную и бронзовую медали чемпионата России.*

В 7 лет Андрей начал играть в футбол, обучаясь в футбольной школе "Смена" – одной из самых известных школ в г. Санкт-Петербург.





Любите жизнь! Береги ЗДОРОВЬЕ!

