Призыв к спорту

Аделя Ишмухаметова

Знают взрослые и дети:
Спорт – важнее всех на с
Он здоровью помогает
И в беде не оставляет.

Спорт – наукам не помех
Мозг, при беге, как ракета!
Он поможет нам везде:
И в работе, и в труде.

В спорте – сила, ум, здоровье,
Красота и бодрость в моде.
Заболели? Не беда!
Спорт поможет вам всегда.

Чтоб здоровью вышел прок
Не ленитесь, словно кот.
Физкультуры вы урок
Не пускайте наутёк.

Будешь в тонусе всегда,
Если бегаешь с утра.
Вместе с солнцем ты вставай,
Все движенья повторяй!

Занимайся, закаляйся,
Нужным делом занимайся.
Спорт востребован везде,
Стань полезным ты стра

Спорт спасает целый мир!
Потому он — мой кумир!
Кто всегда со спортом дружит,
тот успех всегда заслужит!
Потому что физкультура в самом деле
залог здорового духа в здоровом теле!
Мы – за здоровье, мы – за счастье,
Мы против боли и несчастья!
За трезвый разум, за ясность мысли,
За детство, юность, за радость жизни!

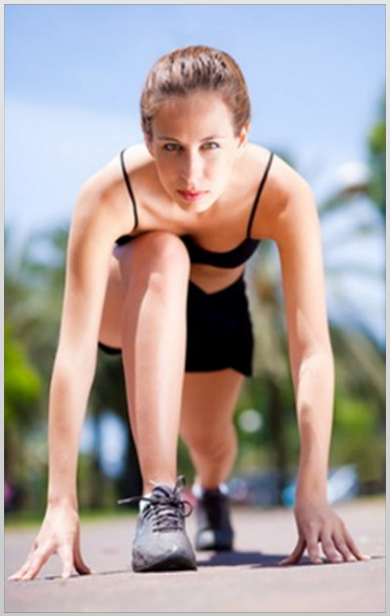
Хочешь быть здоров всегда?
Нужна зарядка и ходьба,
Здоровая пища, активный досуг,
И будешь ты сильным и крепким, мой друг!
Еще не забудь про прыжки в высоту –
И в жизнь воплотишь ты любую мечту,
Достигнешь успехов во всем и всегда.
Скажем здоровому образу жизни: «Да! »

Давайте дружно скажем - мы выбираем спорт, а не пагубные привычки !

«Спорт—альтернатива пагубным привычкам»

Номинация: творческая работа

«Спорт- это наша жизнь.»



Работу выполнил: Вихляев Александр Сергеевич, 12 лет, ученик 6 класса МКОУ ООШ д. Кувакуш, ул. Школьная, д. 22, д. Кувакуш, Афанасьевский район

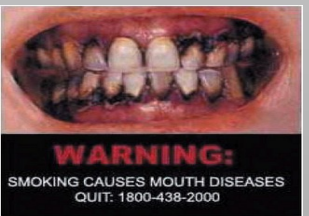
Тел.: 8(83331)2-16-72

Домашний адрес: 613087, д. Ивановская, д. 2 «а»

Руководитель: Вихляева Вера Григорьевна, учитель биологии, ОБЖ

Сколько превосходных начинаний и даже сколько отличных людей пало под бременем дурных привычек. *К. Д. Ушинский*

Сигареты — никотин,
враг всему номер один!
Курят, что аж дым столбом!
Отравляют табаком,
не заботясь о здоровье —
ни о своем, ни о чужом.
Кольца дыма вверх струятся,
Пеплом под ноги ложатся…
Мир окутывает мрак…
Не курите, будет РАК!
Что для общества есть зло?
Алкоголь есть враг всего!
Губит алкоголь вовсю
жизнь и печень, и семью.
Жизнь людей из-за вина
и опасна, и трудна.
Наркотики — это зараза,
Но ты не поймешь это сразу.
Быстро к наркотикам ты привыкаешь
И медленно в муках от них умираешь!
Если ты, мой друг, дурак,
если сам себе ты враг,
то открыты все пути
на тот свет скорей уйти.
Только много интересных
есть вещей на свете, честно.
Жизнь прекрасна! Так зачем
разрушать ее нам всем?
Никотин, алкоголь, наркотики -
Это вам не антибиотики.
За здоровье, общение, спорт
Выступает наш дружный народ!



Что такое спорт ?

Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.
Спорт вызывает у всех уваженье.
Спорт продвигает всех вверх и вперед.
Бодрость, здоровье он всем придает.
Все, кто активен и кто не ленится,
Могут со спортом легко подружиться.

7 фактов в пользу спорта: зачем нам это?

Люди, которые начинают регулярно заниматься физическими упражнениями, таким образом защищают своё здоровье от около 20 физических и психических проблем.
Регулярные физические упражнения снижают риск развития ишемической болезни сердца и инсульта.
Анализ британских исследователей показал, что всё больше данных свидетельствует о том, что увеличение физической активности может также уменьшить риск некоторых видов рака, остеопороза, сахарного диабета, депрессии, ожирения и гипертонии.
Врачи отметили, что ходьба или езда на велосипеде по крайней мере по полчаса в сутки связана с сокращением раковых опухолей.
Мужчины, которые более активны на работе, а не просто сидят за офисным столом, имеют также низкие показатели рака простаты, отметили медики. Для пожилых людей физкультура полезна против слабоумия и умственных расстройств.
Специалисты рекомендуют здоровым людям в возрасте от 18 до 65 лет 150 минут в неделю выполнять умеренные аэробные упражнения, например, по 30 минут за раз быстро ходить пять дней в неделю.
Пожилым людям физиологи советуют сконцентрироваться на физических упражнениях, помогающих соблюдать равновесие и гибкость движений.

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические

Что такое спорт ?

Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.
Спорт вызывает у всех уваженье.
Спорт продвигает всех вверх и вперед.
Бодрость, здоровье он всем придает.
Все, кто активен и кто не ленится,
Могут со спортом легко подружиться.

7 фактов в пользу спорта: зачем нам это?

Люди, которые начинают регулярно заниматься физическими упражнениями, таким образом защищают своё здоровье от около 20 физических и психических проблем.
Регулярные физические упражнения снижают риск развития ишемической болезни сердца и инсульта.
Анализ британских исследователей показал, что всё больше данных свидетельствует о том, что увеличение физической активности может также уменьшить риск некоторых видов рака, остеопороза, сахарного диабета, депрессии, ожирения и гипертонии.
Врачи отметили, что ходьба или езда на велосипеде по крайней мере по полчаса в сутки связана с сокращением раковых опухолей.
Мужчины, которые более активны на работе, а не просто сидят за офисным столом, имеют также низкие показатели рака простаты, отметили медики. Для пожилых людей физкультура полезна против слабоумия и умственных расстройств.
Специалисты рекомендуют здоровым людям в возрасте от 18 до 65 лет 150 минут в неделю выполнять умеренные аэробные упражнения, например, по 30 минут за р
пять дней в неделю.
Пожилым людям физиоло
сконцентрироваться на фи
упражнениях, помогающи
равновесие и гибкость дви

Физические