

Да здравствует жизнь!



Быть здоровым— это модно!

Мы «за»:

- занятия физкультурой и спортом
- здоровое питание
- здоровый сон
- культурный досуг

МБОУ СОШ №7 ГОРОДА БЕЛО

Авторы:
обучающиеся 9
класса

Город Белово,
Ул. Фрунзе, 3
(34852)9-11-07

МБОУ СОШ №7 ГОРОДА БЕЛО

«Мы за здоровый образ жизни!»



Спорт нужен жизни!

Спорт и его элементы прочно заняли в нашей жизни устойчивые позиции. Все чаще люди задумываются о пользе спорта и здорового образа жизни.

Спортом люди могут заниматься на природе и в спортивных клубах, дома и на работе.

Занятия спортом подразделяются по временам года. В летнее время можно кататься на роликовых коньках, на велосипеде, играть в теннис на открытом теннисном корте. Основными видами спорта, которыми можно заниматься в зимнее время являются лыжи и коньки



Спорт— мощное лекарство от заболеваний человека, он оказывает очень большее влияние на здоровье человека.

Основная нагрузка в спорте приходится на опорно - двигательный аппарат, а конкретно на систему мышц, костей, суставов, связок. Мышцы являются единственным двигательным элементом организма человека. Любое движение или работа является результатом их сокращения. Сокращение мышц - результат согласованной работы нервных центров. Во время тренировок тренируются не только мышцы, но и нервные центры. Регулярные умеренные занятия спортом оказывают положительное влияние на суставы.

Занятия спортом рекомендованы всем. Нужно только правильно оценить свои физические способности и выбрать тот вид спорта, который бы вам приносил удовольствие!

Крылатые выражения о спорте знаменитых людей



«Я хочу при помощи гимнастики всего тела сделать его более уравновешенным»

Сократ

«Как суконщики чистят сукно, выбивая его от пыли, так гимнастика очищает организм»

Гиппократ

«Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости»

А. В. Луначарский

«Я чувствую после прогулок и плавания, что молодею, а главное, что телесными движениями промассировал и освежил свой мозг.»

К.Э.Циолковский