

Жизнь.

*Жизнь, как бабочка, с весною
Обретает новый цвет.
Смотришь на нее порою –
Видишь красок яркий свет.
Никто не желает, наверное,
Ее в мотыля превратить.
Ведь это так просто: курение,
Наркотики употребить.
Все беды начнутся лишь после,
И их ты не в силах решить.
Где деньги достать? - все вопросы,
Тебе не захочется жить.
Тебе станет все безразлично:
Что жизнь, что смерть – все равно.
Но в жизни здоровье первично,
Мы поняли это давно.*



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная
школа №3 с углубленным изучением
отдельных предметов»
города Котовска
Тамбовской области

СПОРТ - альтернатива пагубным привычкам

Выполнили:
Григорьева Елизавета
2 А класс
Григорьева Анна
1 Б класс
Григорьева О.М.
Учитель начальных
классов



В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- Отказ от вредных привычек;
- Оптимальный двигательный режим;
- Занятия спортом.
- Рациональное питание;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Положительные эмоции;
- Высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу

Я ВЫБИРАЮ СПОРТ!



Спорт и вредные привычки несовместимы. Спорт - одно из сильных средств борьбы с этими врагами. Главное для человека - это физические упражнения и здоровый образ жизни:

1. Утренняя зарядка.
2. Полная нагрузка на уроках физкультуры.
3. Участие в соревнованиях, где выход на старт уже победа.
4. Любая спортивная секция с регулярными тренировками 2-3 раза в неделю.
5. Наркоман, пьяница, курильщик не может быть сильным. Эти скрытые враги разрушают тело человека и его волю.



*«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого!»
(В.В. Путин)*

Президент РФ Владимир Путин на Заседании Совета по развитию физической культуры и спорта заявил, что «Запрос на здоровый образ жизни, на спорт – одна из позитивных тенденций развития современного российского общества». В рамках реализации программы «Россия – спортивная держава» необходимо уделять особое внимание физическому воспитанию, вопросам создания эффективной системы вовлечения наших граждан в занятия спортом и формирования новых возможностей для спортивной самореализации людей. Главное – здоровье людей, полезный досуг, позитивное отношение к жизни, которое формирует спорт. И прививать физическую культуру, воспитывать ответственное отношение к себе нужно, безусловно, с ранних лет.

