

ГБПОУ «Пильнинский агропромышленный техникум»

**« БЫТЬ СПОРТИВНЫМ –
МОДНО! »**

Выполнила студент гр.31 П\И
Земскова Евгения

**Здоровье – это
показатель
качества
жизни, залог
силы,
выносливости,
контакты,
общение.**



Во все времена женщины и
мужчины мечтали выглядеть
безукоризненно.
Для чего это нужно?



Для обретения уверенности в себе, хорошего настроения и чувства удовлетворенности в ЖИЗНИ.



Отрицательно влияют на женскую и мужскую красоту пристрастие к никотину, алкоголю.



Курение и алкоголь
снижают
работоспособность,
обессиливают,
затуманивают мозги,
лишают
здоровья и энергии
которые нужно
использовать умнее



Они отнимают
время, которое
можно
использовать
более
эффективно,
укорачивают
жизнь.



Посмотри на нынешних
«суперменов»:
не пьют, не курят, занимаются
спортом, зарабатывают деньги.
Пить и курить уже не модно.



Сила, энергия,
предприимчивость – вот что
модно и современно.



Модно заниматься спортом-
это дает радость от своей
силы, дает радость от
умения владеть своим
телом.



Слагаемые здорового образа жизни



Режим дня



Физическая активность



Искоренение вредных привычек



Правильное питание



Умение противостоять стрессам



Человек - сам творец своего
здоровья, за которое надо
бороться!

Вперед к победам!

