

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.**





**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.



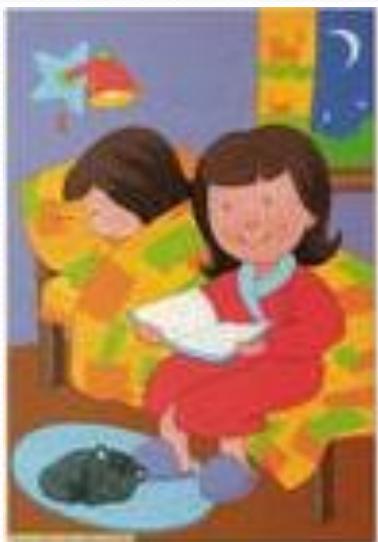
Модно заниматься спортом-  
это дает радость от своей  
силы, дает радость от  
умения владеть своим  
телом.



# Слагаемые здорового образа жизни



# Режим дня



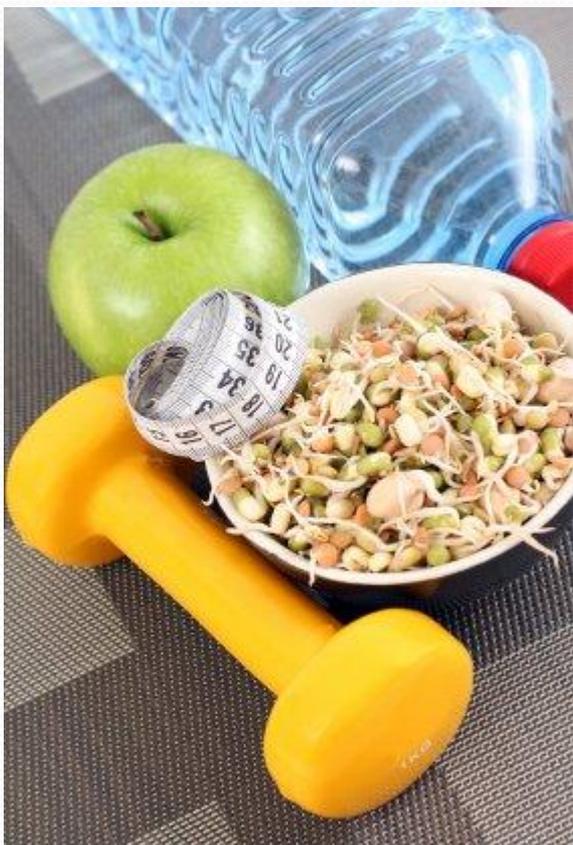
# Физическая активность



# Искоренение вредных привычек



# Правильное питание



# Умение противостоять стрессам



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

Вперед к победам!

