

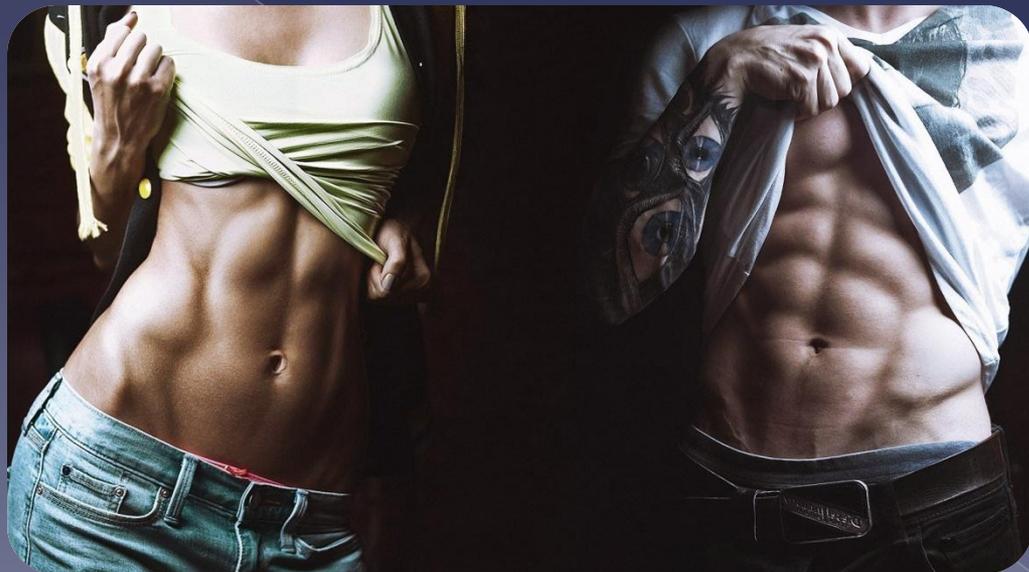
Под небом голубым!



Спорт-это жизнь!

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

(Гиппократ)



Что такое спорт?

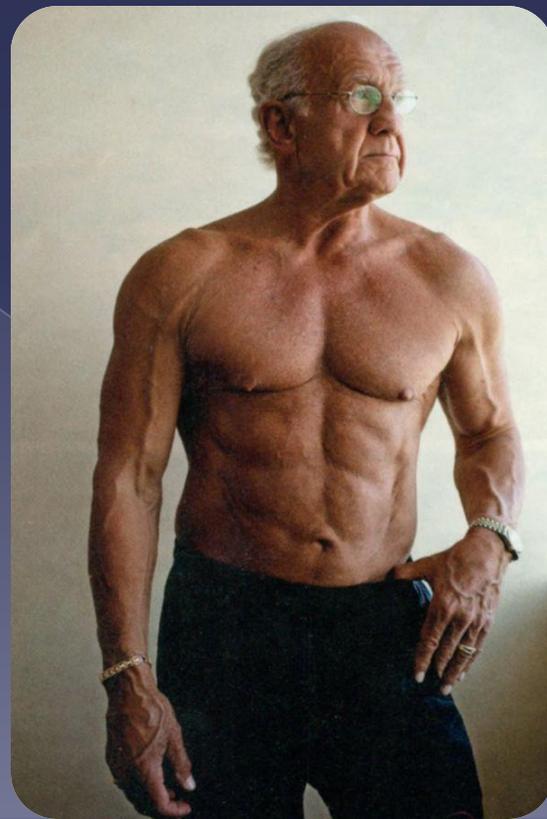
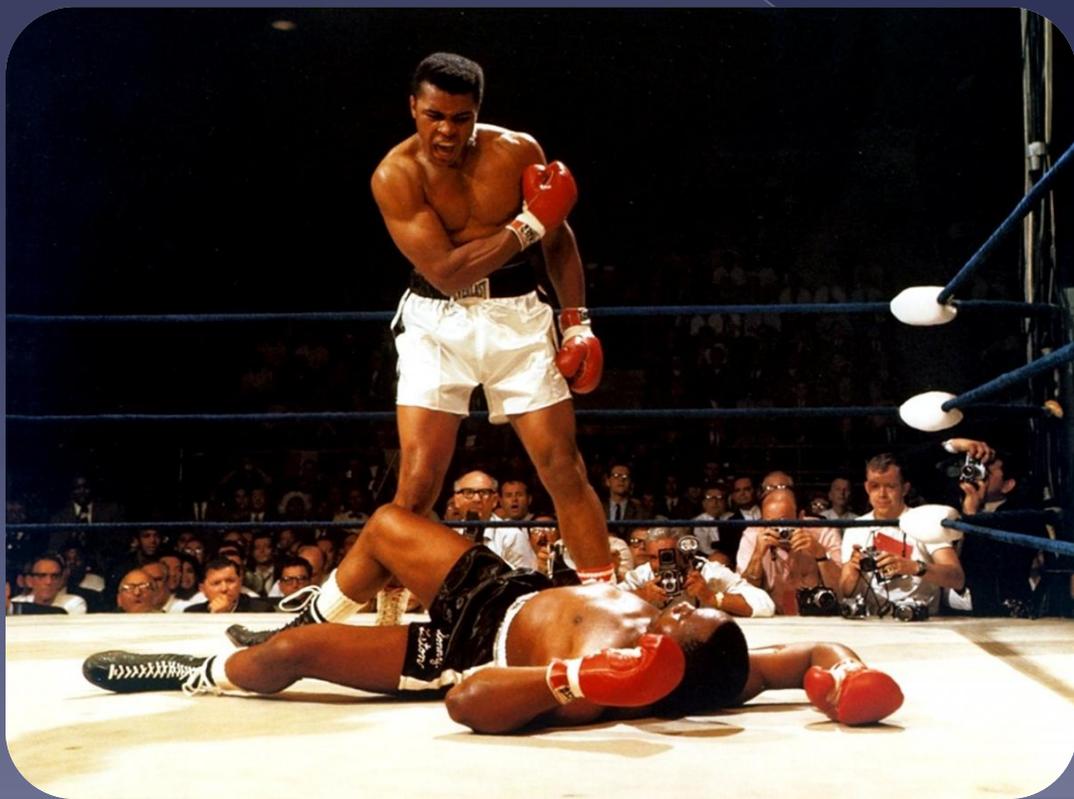
Спорт. Всего одно слово, а как много оно значит! Занятие спортом - определенный вид деятельности людей, направленная на достижение заданного результата в физическом развитии человека.

Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.



Зачем нужен спорт?

Спортивный образ жизни повышает тонус организма, укрепляет иммунитет, дарит красоту, здоровье и долголетие. В целом спорт полезен людям всех возрастов. Он помогает не заболеть даже в периоды эпидемий, всегда хорошо себя чувствовать и радоваться жизни. Занятия спортом способствуют нормальной циркуляции крови, правильной работе всех органов и систем, улучшению обмена веществ. Для здоровья и долгих лет жизни человеческий организм всегда должен находиться в движении, в тонусе. Важно помнить, что малоподвижный образ жизни неминуемо приближает человека к смерти.



Спорт в нашей жизни

Ученики Кубяковской СОШ
тоже любят заниматься спортом:





У нас даже учителя самые спортивные!



**О, спорт! Ты - мир,
прогресс,
радость,
справедливость,
вызов, благородство!
*Пьер де Кубертен***

СОВЕТУЕМ!!!

Дорогой друг!!!

**Забудь о вредных привычках,
Пора заняться вновь здоровьем!
Начни с зарядки и пробежки,
Почувствуй ветер головою!
Беги навстречу переменам,
Играй в футбол, хоккей и шашки,
В каком неважно виде спорта,
Себя найдёшь, свои отмашки!
Здоровье требует заботы,
Внимания, порой леченья!
Следи за жизненным режимом,
Питанием полезным, ценным.**

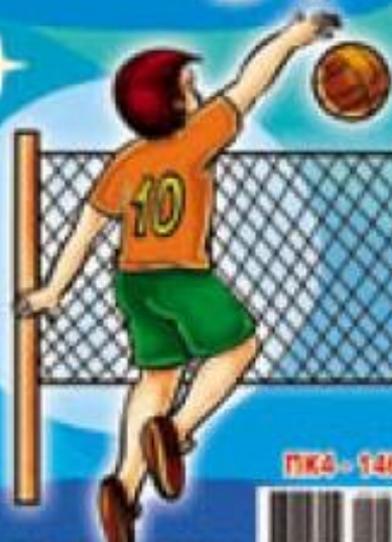
Радость и счастье, здоровье и долголетие-все это необходимо каждому из нас. Ведя здоровый образ жизни, мы укрепляем физическое и духовное здоровье. И всегда нужно помнить о том, что в здоровом теле-здоровый дух.



А ВЫ???



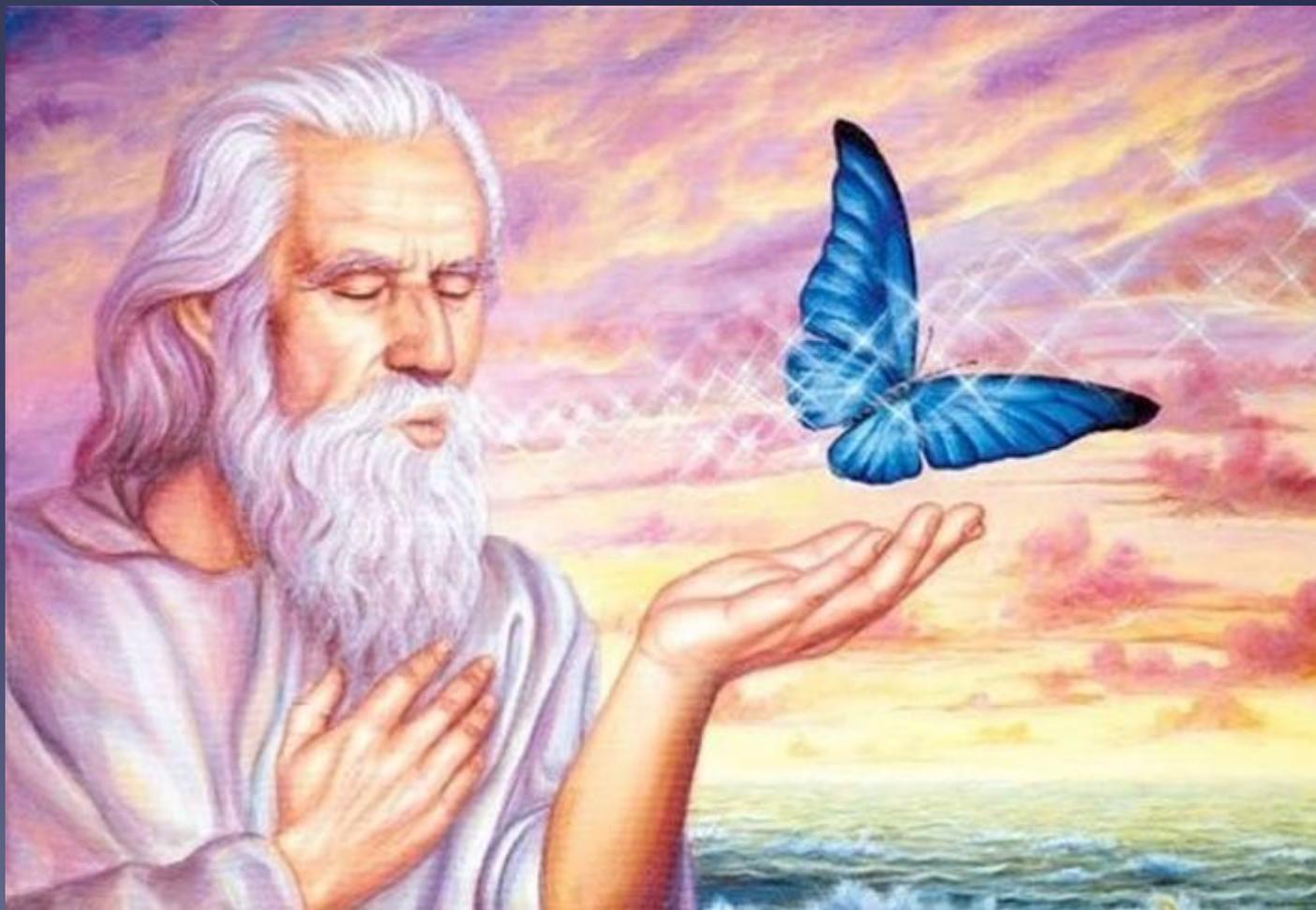
СПОРТ- ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



**Люби и цени свою жизнь,
ведь она так коротка!!!**



ЗАДУМАЙСЯ!!!



У одного мастера было очень много учеников. Самый способный из них однажды задумался: "А есть ли вопрос, на который наш учитель не сможет дать ответ?"

Тогда он поймал на лугу самую красивую бабочку и спрятал её в ладонях.



Потом пришёл к мастеру и спросил: "Скажи, учитель, какую бабочку держу я в руках, живую или мёртвую?" - он был готов в любое мгновение сжать ладони сильнее ради своей истины.

Не глядя на ученика, мастер ответил: "Всё в твоих руках..."



Жизнь — это шанс, не уппусти его.
Жизнь — это красота, удивляйся ей.
Жизнь — это мечта, осуществи ее.
Жизнь — это долг, исполни его.
Жизнь — это игра, так играй!
Жизнь — это любовь, так люби.
Жизнь — это тайна, разгадай ее.
Жизнь — это трагедия, выдержи ее.
Жизнь — это приключение, решиь на него.
Жизнь — это жизнь, спаси ее!
Жизнь — это счастье, сотвори его сам.
Жить стоит. Не уничтожай свою Жизнь!