

Спорт – основа здорового способу життя!



The infographic features a central dark blue rounded rectangle with the word 'Здоров'я' in white. Surrounding it are six light blue ovals, each containing a health-related term in blue text. On the left side, there are decorative elements: a green balloon at the top, a light blue balloon in the middle, and a purple balloon at the bottom, all with yellow streamers and triangular flags.

Здоров'я

Їжа

Гігієна

Свіже
повітря

Спорт

Позитивні
емоції

Режим
дня

- Спорт і здоров'я тісно пов'язані між собою. Фізичні навантаження дуже важливі для зміцнення організму, а це допомагає продовжити життя, уникати сезонних захворювань та легко справлятися зі стресами.



Чому ж спорт є таким
важликим для нашого
здоров'я?

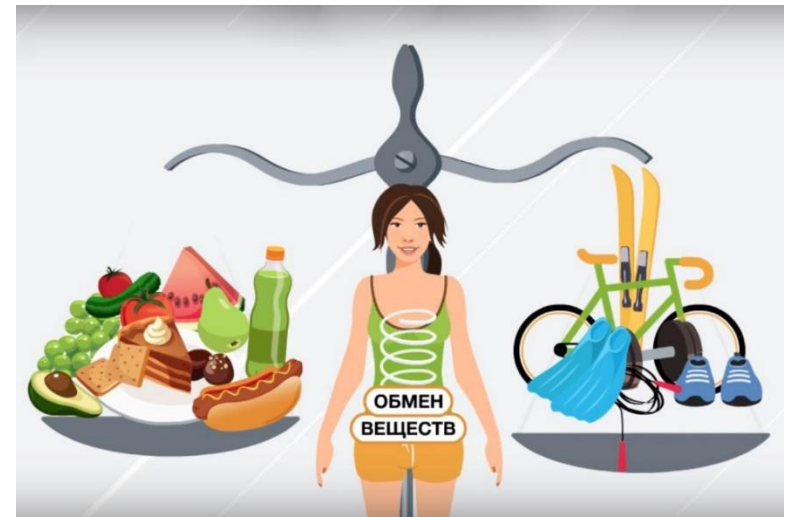




- Спорт покращує роботу серця і кровоносних судин, роблячи їх більш витривалими. Це покращує кровообіг, що перешкоджає розвитку захворювань судин і серця.

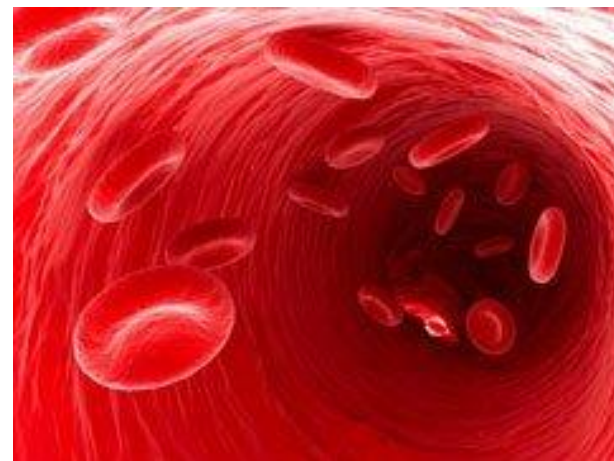
- Такі спортивні заняття, як біг, плавання, катання на велосипеді та кардіо тренування поліпшують роботу органів дихання.





- При фізичних навантаженнях покращується обмін речовин, він стає краще реагувати на кількість цукру та інших речовин у крові.

- В результаті регулярних фізичних тренувань в організмі людини збільшується кількість еритроцитів та рівень лімфовузлів, які відповідають за нейтралізацію шкідливих факторів. Тобто покращується імунітет і організм буде краще захищеним.





Спорт – це ще і відмінний настрій , високий життєвий тонус і надзвичайний душевний підйом , і це прекрасна основа для прагнення до успіху , нових звершень та плідної праці.



The image features a collection of colorful silhouettes of people in various active poses, including running, jumping, and holding a ball. The colors used are pink, yellow, red, orange, green, blue, and light yellow. The silhouettes are arranged in a horizontal line across the top half of the image. The text "Дякую за увагу!" is overlaid in the center in a light brown color.

Дякую за увагу!