

МУК Матвеево-Курганского района
«Межпоселенческая Центральная библиотека»

Спорт вместо наркотиков

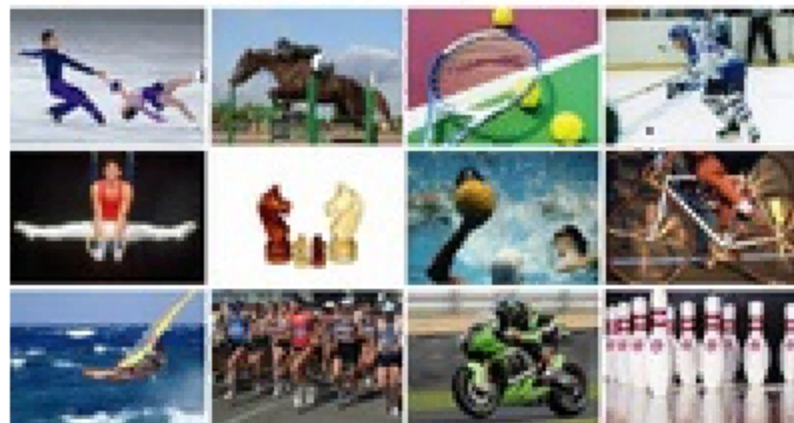
п. Матвеев Курган
2020 год



Спорт нужен человеку,
Чтоб волю закалять.
Наркотик наркоману
Здоровье подрывать.
Здоровье укрепляет
Нам всем иммунитет,
Спортсмену да, конечно,
А наркоману нет.
Брось эту гадость в
мусор,
Бегом на стадион.
Тогда здоровы будем
И я, и ты, и он



СПОРТ
ПРОТИВ НАРКОТИКОВ





Мы – новое поколение

Мы за здоровый образ жизни !!!



Ваш выбор

Наши предложения



ФУТБОЛ

Самая распространённая игра городских дворов и сельских улиц.

Этот вид спорта укрепляет здоровье, повышает силу и выносливость организма, он вырабатывает концентрацию и эмоционально разгружает. Футбол - игра коллективная и потому помогает наладить коммуникацию, развивает личные качества и вырабатывает дисциплину.



Ещё одна командная игра

Точное место возникновения перетягивания каната определить невозможно, но все таки первые доказательства обнаружены были в азиатских странах.

По легенде перетягивание каната символизировали с борьбой добра и зла.

Спортивные игры на природе прекрасно влияют на мозг, ведь во время любой игры мозг неустанно работает, создается состояние гиперкреативности, которое помогает менять человеческие взгляды на мир. Практически все игры на открытом воздухе - коллективные, то есть в них участвуют несколько человек, и чем больше, тем лучше. Соответственно это помогает научиться человеку адаптироваться в коллективе, начать взаимодействовать со всеми членами команды, в процессе игры происходит общение, которое невероятно важно.





Бегай и получай удовольствие

Бег — отличный воспитатель. Сначала ты учишься распределять свои силы по запланированной на тренировку дистанции. Потом начинаешь планировать свой день, с учетом времени, необходимого на тренировку. Потом ты учишься свои тренировки, решая, когда и куда ехать.

Бег учит «закладываться в длинную». Если ты действительно чего-нибудь хочешь добиться, ты будешь в любых обстоятельствах искать возможности для приближения к своей цели.

«Железный конь»

Во время езды на велосипеде в работе участвуют 206 костей и около 600 мышц. В этом "двигательном ансамбле", как его образно назвал известный русский физиолог А. А. Ухтомский, совершенствуются разнообразные формы взаимоотношений между отдельными частями организма, укрепляется весь двигательный аппарат человека.

Велосипедные прогулки в живописной местности, разнообразие пейзажей и впечатлений помогают человеку отключиться от повседневных забот, успокаивают его нервную систему.



Если есть такая возможность...

Польза плавания, для всех нас – факт доказанный. И этот вид активности, чтобы кто ни говорил, доступен большинству из нас. Ведь плавать можно в водоемах (в теплое время года), в бассейнах все остальные сезоны.

И делать это нужно, ведь плавание не только укрепляет иммунитет и улучшает здоровье, но и спасает от стрессов и депрессии. Оно же помогает похудеть, и даже продляет жизнь!





*Алкоголь, наркотики и сигареты,
Много лет уже травимся дрянью всей этой!
Но не дадим им себя победить,
В мире здоровым хотим все мы жить.*

*На все вопросы есть свой ответ
Наркотик - в урну, а пьянству - нет!
Об этом скажет любой пастух
В здоровом теле - здоровый дух!*

*Воздух, солнце и туризм
Укрепляют организм.*

На тропу здоровья вышли,
Здесь наркотик – третий лишний!

*Чемпионов ждет победа,
Наркоманов ждет беда.
Выбирай побед дорожку,
Жизнь дана только одна!*

*За здоровый образ жизни
Мы все вместе скажем ДА!
Потому что так отлично
Жить без водки и табака!*

**Н а р к о т и к н е к о н ф е т а -
п р о б о в а т ь н е с т о и т !**



«Здоровье дорожке богатства»

Джон Рей (1627 – 1705) – английский биолог

Надеемся, что наши подсказки натолкнут Вас на новые идеи, как жить без вредных привычек и Вы выберете правильный путь. Будьте здоровы!

Составитель:

библиотекарь отдела межбиблиотечного обслуживания Шелудько О.И