

**Добавьте спорт в
СВОЮ ЖИЗНЬ!**



**Рукоусев Алексей Александрович ,
преподаватель ГАПОУ РХ
«Аграрный техникум»**

В современном
мире, где
преобладает власть
информационных
технологий, трудно
поддерживать себя
в форме постоянно.



Влияние компьютера на здоровье человека:

- а) влияние электромагнитного излучения
- б) компьютер и зрение
- в) заболевания, связанные с мышцами и суставами
- г) стресс, бессонница, нервные расстройства
- д) заболевания органов дыхания



ИЛИ



Спорт лучше чем интернет.

Спорт это движение и динамика. А интернет это лишнее забивание мозгов и трата времени. Мне кажется лучше уделять время спорту. А интернетом пользоваться только по необходимости.

Профилактика заболеваний позвоночника и суставов.



Для профилактики следует как можно эргономичней организовать место за компьютером, как можно чаще менять позу или вставать из-за компьютера и конечно же по возможности делать гимнастику, заниматься спортом.



ЧТО ТАКОЕ СПОРТ?

- ✗ Спорт - это жизнь! Это легкость движения.
- ✗ Спорт вызывает у всех уважение.
- ✗ Спорт продвигает всех вверх и вперед.
- ✗ Бодрость, здоровье он всем придает.
- ✗ Все, кто активен и кто не ленится,
- ✗ Могут со спортом легко подружиться.





Много слов уже сказано о том, что спорт приносит пользу. Так какое же влияние оказывают физические нагрузки на организм? Какова польза спорта для организма? После занятий:

- улучшается мышечный тонус, увеличивается выносливость и сила;
- повышается иммунитет (в результате чего человек меньше болеет);
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- нормализуется вес;
- улучшается кровообращение.

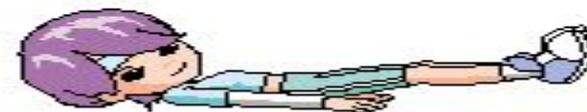
- Читайте подробнее на
FB.ru: <http://fb.ru/article/283029/kakova-polza-sporta-dlya-zdorovya>



Польза спорта для организма неоценима. А для того чтобы быть стройным, подтянутым и энергичным, нужно всего лишь несколько раз в неделю заниматься физической культурой дома или ходить на занятия в фитнес-центр. Новичкам обязательно нужно консультироваться с тренером, чтобы он грамотно составил программу тренировок. Ведь систематическая и оптимальная физическая нагрузка не дает организму преждевременно состариться и наполняет бодростью на каждый день.

Всегда полезно спортом заниматься,
Беречь здоровье, правильно питаться.
Ходить в бассейн не просто покупаться,
А закаляться и оздоравливаться.
С утра пробежку делать непременно
С гантелями в руках одновременно,
Ведь это помогает несомненно
Быть крепким, сильным, мегасовременным.
На брусьях вечерами отжиматься –
Стальные мышцы накачать стараться,
Чтоб, если вам придется раздеваться,
Пытливых взглядов перестать стесняться.
Не нужно тело нагружать мгновенно,
Старайтесь упражняться переменю
И сила наберется постепенно –
Фигура станет просто офигенной.

Богдан Худаверд для <http://otebe.info/>





Здоровый образ жизни!

Полезен он для всех.

Здоровый образ жизни!

Удача и успех.

Здоровый образ жизни!

Со мной ты навсегда.

Здоровый образ жизни!

Моя это судьба.

Здоровый образ жизни,

Будь у всех в крови!

Здоровый образ жизни!

Утром поднялся и беги.

Здоровый образ жизни!

Свежий воздух вдохни.

Здоровый образ жизни!

Счастливым будешь ты!



Пока!!!



1. <http://fb.ru/article/283029/kakova-polza-sporta-dlya-zdorovya>
2. Источник: <http://otebe.info/stihi/stihi-pro-sport.html#ixzz4xHUcwpDK>
3. ИСТОЧНИК: <http://www.bugaga.ru/pozdravlenya/stihi/1146755167-stihi-o-sporte-i-zdorovom-obraze-zhizni.html#ixzz4xHW9SksT>
4. http://go.mail.ru/redirect?via_page=1&type=sr&redirect=eJzLKCkpsNLXL0gsKsILLcpO1M3UKyrVT8_MzUssLskE8INyKhN103MSq_QZGAXNDSzNDc0tjSwY7ASyzzJldZzmd70gvp_IAGsAkuQYLA
5. Т.Богатова, И.Лапрун « Компьютер и здоровье – это совместимо? »