

**В здоровом теле
– здоровый дух**



В здоровом теле – здоровый дух



- **Арнольд Шварценеггер** известен не только как голливудская кинозвезда, но и как выдающийся мастер бодибилдинга

В здоровом теле – здоровый дух



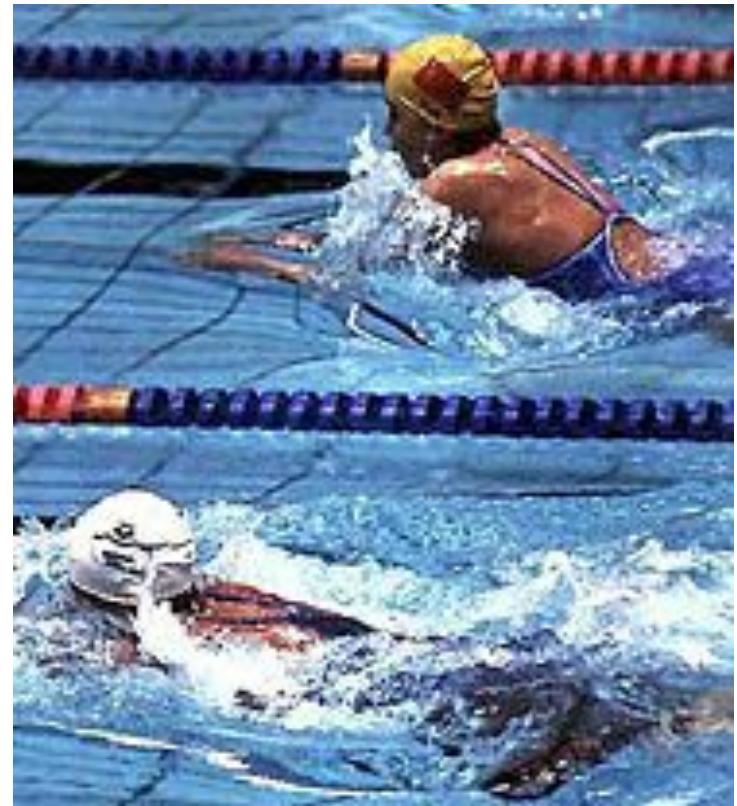
- За тренировку велосипедист «наматывает» десятки километров. **Велосипедный спорт** требует огромной выносливости.



- **Скейтбординг** — связанный с риском, но очень увлекательный вид спорта. Скейтборд состоит из доски (деки), подвесок, колес, подшипников, винтов и шкурки. Возник скейтбординг в конце 1960-х в Калифорнии. Калифорнийские серферы, катающиеся на доске по волнам, изобрели скейтборд как сухопутный серф. Объезд препятствий, скоростной спуск — вот та область, которую осваивали и совершенствовали первые скейтеры. В то время, чтобы считаться хорошим скейтбордистом, достаточно было красиво съехать с горки, элементарно не упав.

В здоровом теле – здоровый дух

- Заплыв на дистанцию 100 м брассом. Брасс — такой способ плавания на груди, когда пловец одновременно и симметрично двигает руками и ногами в горизонтальной плоскости.



В здоровом теле – здоровый дух

- **Лыжи** человек придумал очень давно. У берегов Белого моря встречаются выбитые на скалах изображения лыж, а на Скандинавском полуострове найдены лыжи, которым 2-4 тыс лет.



В здоровом теле – здоровый дух

- **Волейбол** - это очень интересная и полезная игра. Резкие удары по мячу, прыжки, быстрые перемещения развивают мышцы, укрепляют сердце и легкие. Игрокам часто приходится в долю секунды принимать решение. Это вырабатывает у них сообразительность, быстроту реакции, хороший глазомер. Такие качества не мешают и в повседневной жизни.
- Играть в волейбол можно повсюду: в спортивном зале, во дворе, на дачной зеленой лужайке, на пляже.



В здоровом теле

– здоровый дух



- **Баскетбол** — очень увлекательная командная игра. Ее основу составляют такие естественные упражнения, как бег, прыжки, передача и бросок мяча.
- Баскетболистам все время приходится менять направление и скорость, часто делать повороты на месте и в движении, бегать и прыгать. Все это вырабатывает быстроту, ловкость и выносливость. Кроме того, баскетбол развивает смелость, настойчивость, сообразительность и умение действовать коллективно.

В здоровом теле – здоровый дух

- **Футбол** — бесспорно, самая популярная и самая массовая спортивная игра. В нее играют на всех континентах от школьника до убеленных сединой мужей. Футбол — это скорость, сила, ловкость, быстрота реакции.



В здоровом теле

– здоровый дух



- В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества и другие. Помимо других болезней, они могут вызвать страшные заболевания органов дыхания — рак, туберкулез; от курения зубы становятся желтыми, а голос — сиплым. Поэтому не кури и даже не пробуй, а если настойчиво предлагают — просто твердо скажи НЕТ!

Альтернативу курению, алкоголю и наркотикам ты можешь выбрать сам

- Смерть



- Любовь и жизнь

