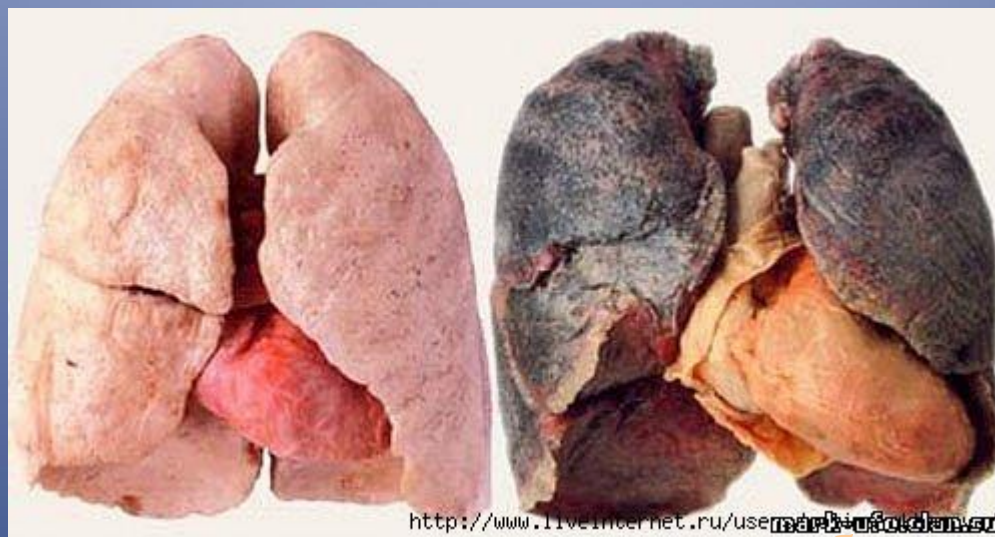


Мы за здоровую Россию!!!

**МБОУ «Коротковская СОШ»  
учитель информатики  
Лопина Маргарита Олеговна**

**В табачном дыме более 4500 ядохимикатов это больше  
чем в выхлопных  
газах автомобиля . За год в лёгких курильщика  
скапливается почти один стакан смолы**



**Курение причина хронических заболеваний лёгких,  
эмфиземы , рака лёгкого  
Курение вызывает закупорку мелких и крупных сосудов,  
что приводит к инфаркту  
Миокарда и внезапной смерти.**

**Хватит отравлять себе и  
окружающим  
Жизнь!**

**Каждый сможет заняться  
понравившимся ему видом спорта.  
Привычек и характеров очень много.  
Начните укреплять своё здоровье!  
Занимайтесь спортом!**



# Плавание



по праву считается самым эффективным видом спорта.  
Положительно воздействует на сердечно-сосудистую и  
дыхательную системы.

Плавание является одним из видов закаливания, способствует  
развитию гибкости тела,  
повышению выносливости,  
поднятию настроения  
и эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями



# Борьба

Развивается сила, координация ,  
устойчивость.

Закаляет характер





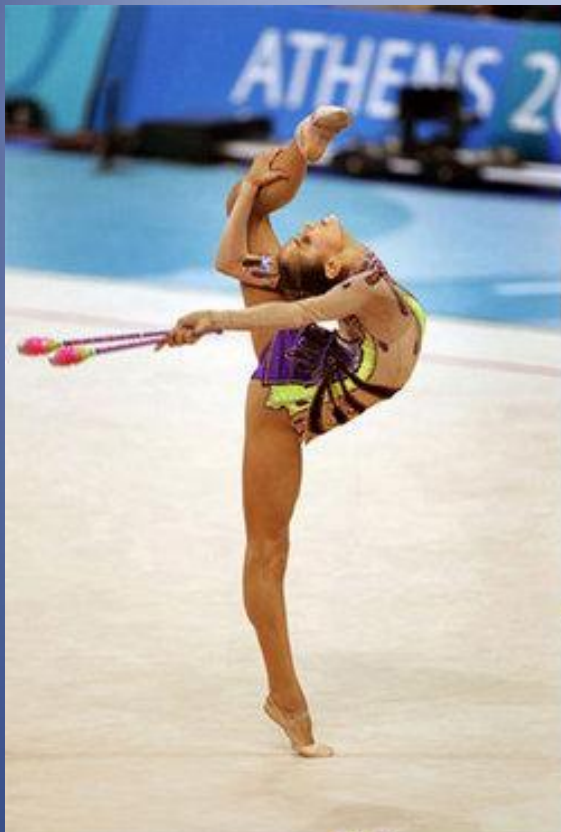
IND 0 1:33 GR 66 Match n° 94



# Художественная гимнастика

Стройная фигура  
прекрасная осанка, хорошая походка,  
пластичное тело





# Хоккей

поможет укрепить опорно-двигательный аппарат ,  
улучшить работу дыхательной,  
сердечнососудистую и нервную системы



# Кикбоксинг

относительно молодой, но при этом очень популярный вид спорта.



# Гиревой спорт

Отлично развивает  
выносливость,  
координацию. Хорошо  
укрепляют не только  
мышцы,  
но и суставы + связки



# Футбол

укрепляет мышцы,  
увеличивает  
плотность костной  
ткани.  
От занятий футболом  
улучшается дыхание  
и работа всех  
органов





