

**Здоровье – ни с чем не
сравнимая ценность.**

**Выполнила ученица 5
класса**

МОУ Береговой СОШ

Троценко Виолетта.

Руководитель: Троценко

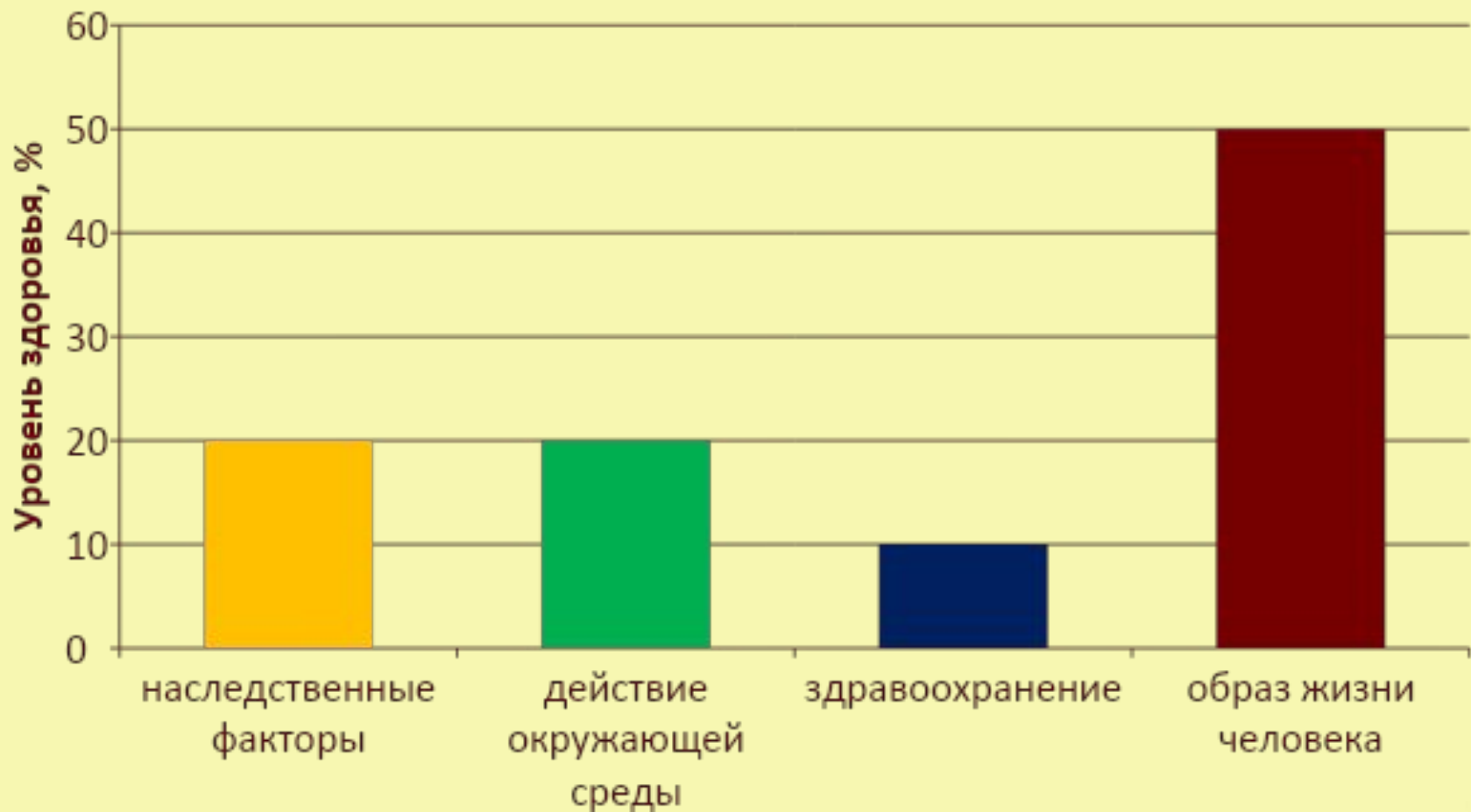
Американские учёные провели ряд исследований и подсчитали, сколько лет жизни отнимают вредные привычки. Итоги оказались неутешительными, посудите сами:

- Отсутствие образования может послужить фактором ранней смертности. Выяснено, что люди, которые по каким – то причинам недоучились до старших классов и бросили школу, в среднем укорачивают жизнь на 9,3 года.**

Происходит это из-за того, как предполагают ученые, что рано бросившие школу часто ведут нездоровый образ жизни.

- Курение, особенно после сорока лет, отнимает в среднем 10 лет за счет целого ряда заболеваний**

От чего же зависит уровень здоровья?



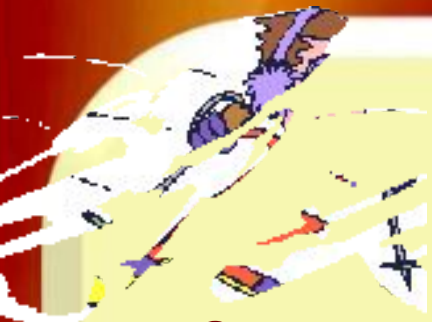
Таким образом, проблема заключается в разработке эффективных мер, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения, что является в настоящее время важнейшей социальной задачей.



В связи с этой проблемой, необходимо вести работу по вовлечению молодежи в спортивные объединения и клубы, развитию туризма в области, как средства физического воспитания.

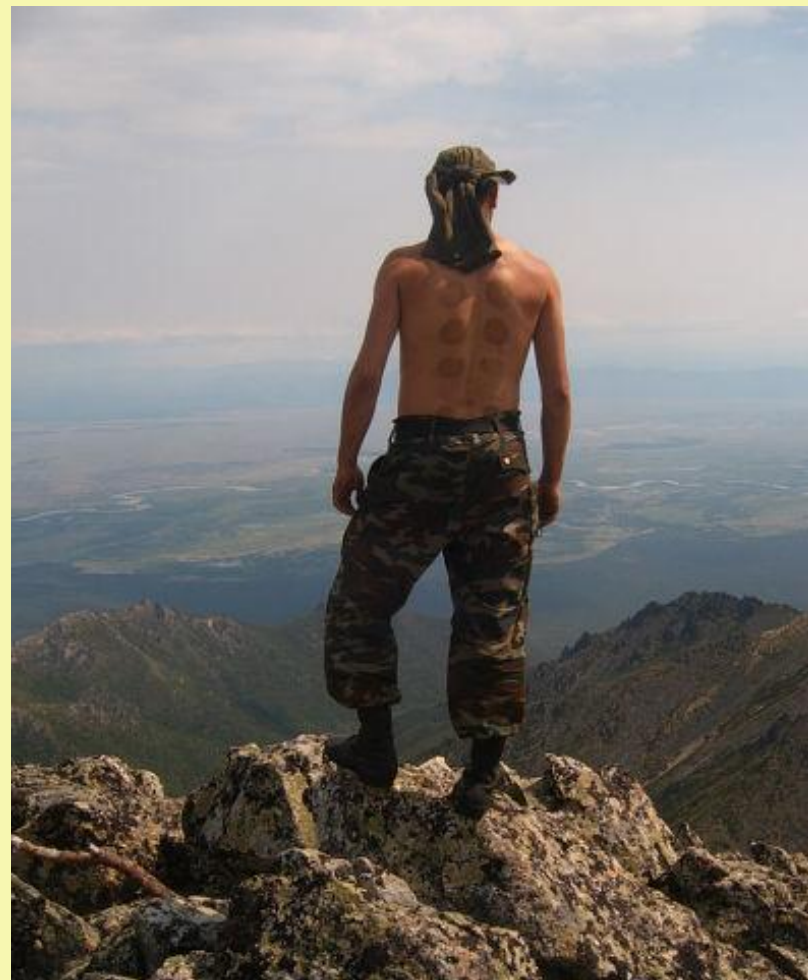


**Силу удара знает лишь тот,
Кто принимает его,
А не тот, кто его наносит.**



Спортивный туризм – один из факторов, способствующий укреплению здоровья человека.

- Спортивный туризм - это подготовка и проведение спортивных путешествий с целью преодоления протяженного пространства дикой природы на лыжах (лыжный туризм), с помощью средств сплава (водный туризм) или пешком в горах (горный туризм).



Чтобы пройти маршрут необходимо быть сильным, ловким, смелым и упорным, как мой брат.



В Амурской области располагаются такие виды туристических предприятий:



**Турбаза
«Зеленая»**



**База отдыха
«Мухинка»**



Черная речка

«Золотые пески»-палаточная база.



Спортивный туризм это не только спорт. Он позволяет познакомиться с культурой проживающих в районе путешествия народов.

- В северных районах Амурской области расположены поселения компактного проживания коренных народов — эвенков. Данный факт может являться основой для развития



- Про седьмое чудо Амурской области знают немногие, а между тем Горящие горы, находящиеся в Шимановском районе, - уникальнейшее образование.





- Каждый должен помнить, что здоровье - состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.



- Мой брат покоряет ущелье «Токино».



Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам!



Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток - везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.
Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Не играйте с дремой в прятки,
Быстро сбросьте одеяло,
Встали - сна как не бывало!



Николай Чернышевский

Прекрасное и красивое в человеке
немыслимо без представления о
гармоническом развитии организма и
здоровья.

