Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность.

Выполнила ученица 5 класса
МОУ Береговой СОШ
Троценко Виолетта.
Руководитель: Троценко

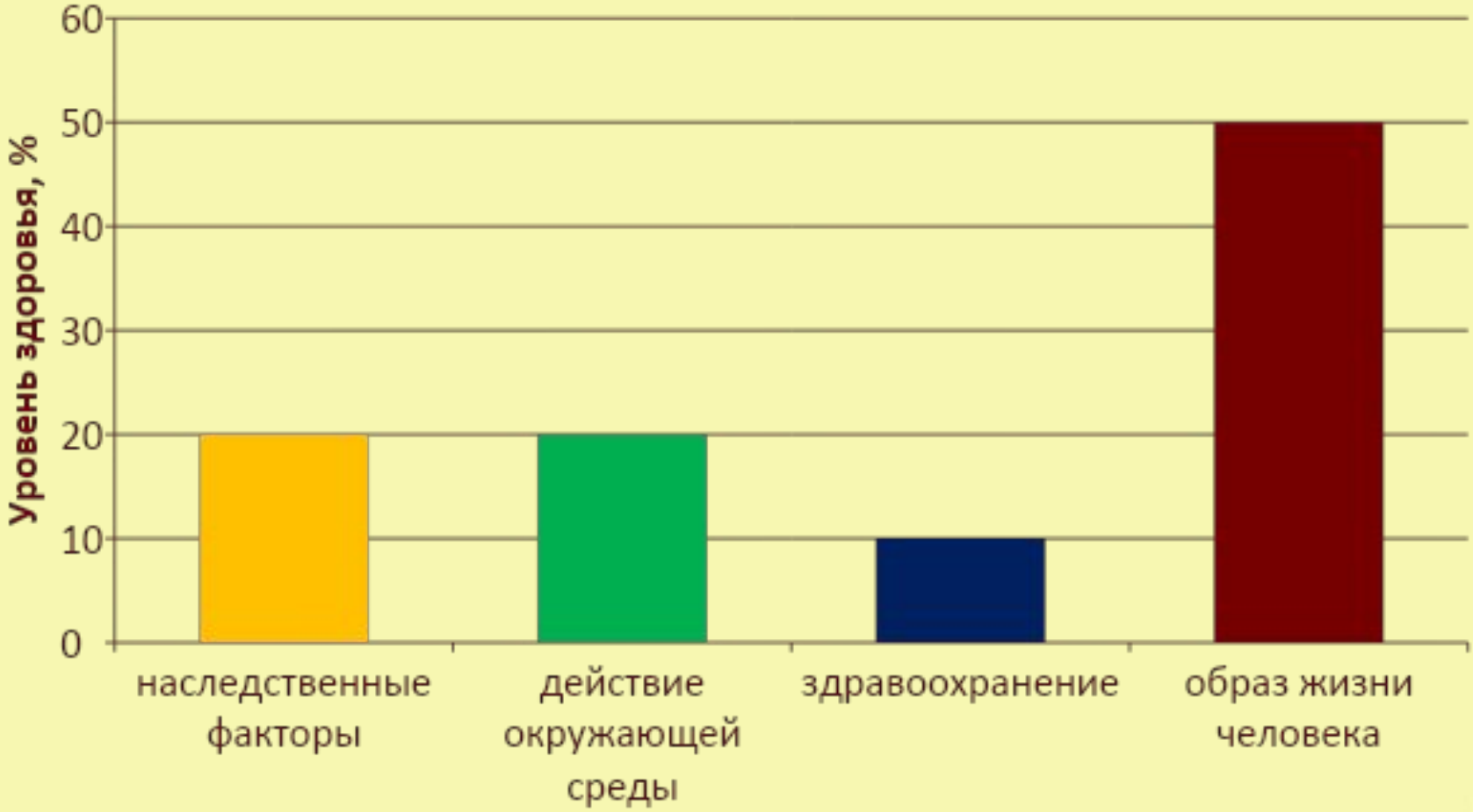
Американские учёные провели ряд исследований и подсчитали, сколько лет жизни отнимают вредные привычки. Итоги оказались неутешительными, посудите сами:

- 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.

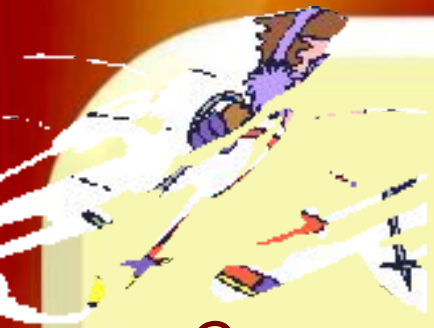
- Курение, особенно после сорока лет, отнимает в среднем 10 лет за счет целого ряда заболеваний

От чего же зависит уровень здоровья?



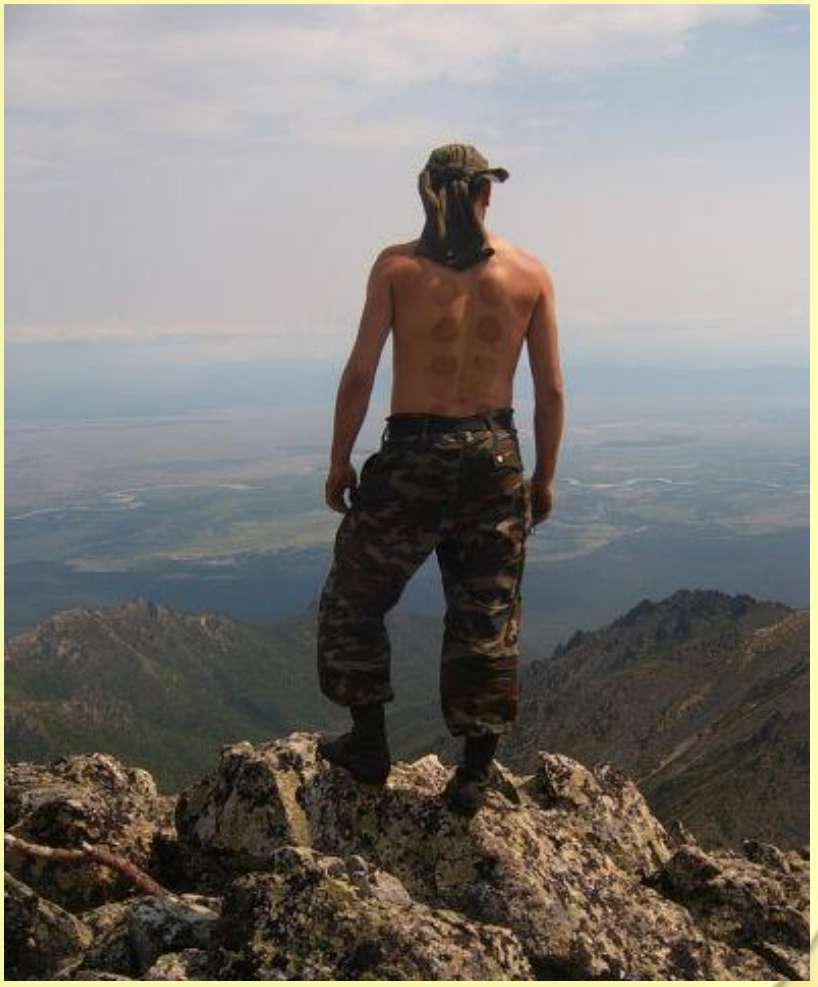
Таким образом, проблема заключается в разработке эффективных мер, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения, что является в настоящее время важнейшей социальной задачей.

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



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 этнического

- 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.