

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

**Выполнила ученица 5  
класса**

**МОУ Береговой СОШ**

**Троценко Виолетта.**

**Руководитель: Троценко**

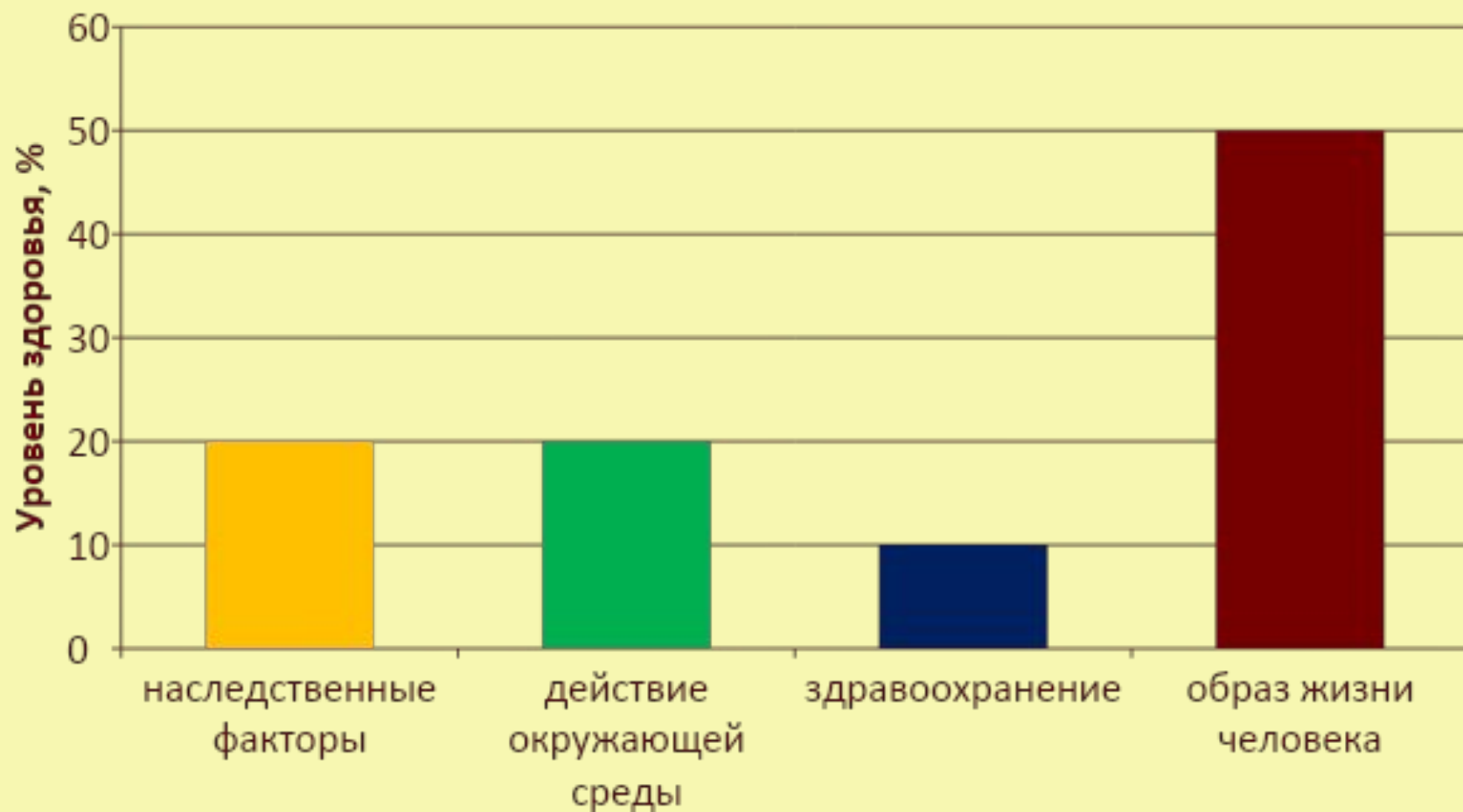
**Американские учёные провели ряд исследований и подсчитали, сколько лет жизни отнимают вредные привычки. Итоги оказались неутешительными, посудите сами:**

- **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.**

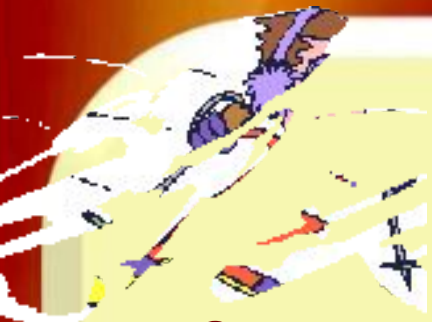




**В связи с этой проблемой, необходимо вести работу по вовлечению молодежи в спортивные объединения и клубы, развитию туризма в области, как средства физического воспитания.**

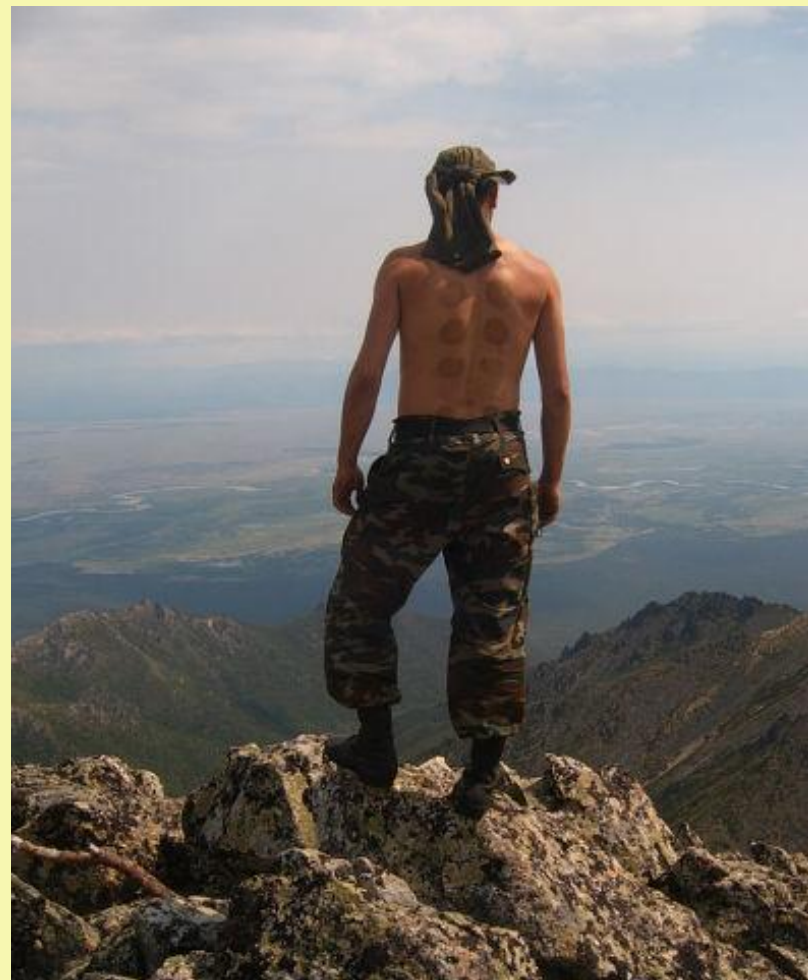


**Силу удара знает лишь тот,  
Кто принимает его,  
А не тот, кто его наносит.**



## 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.

