Зачем необходимо вести здоровый образ жизни:

1. Люди, регулярно занимающиеся спортом, обычно пребывают в лучшем настроении, чем те, кто ведёт сидячий образ жизни.

2. Существует прямая связь между физической активностью и познавательными способностями человека: обучение даётся легче тем, кто ведёт активный образ жизни.

3. Благодаря положительному воздействию на физическое состояние организма спорт улучшает и ментальное здоровье человека.

4. Достижение хороших спортивных результатов повышает самооценку.

5. Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и снизить уровень стресса.

6. При здоровом подходе к спорту укрепляется иммунитет, а следовательно, улучшается самочувствие.

7. При здоровом подходе к спорту укрепляется иммунитет, а следовательно, улучшается самочувствие.

Спорт – альтернатива вредным привычкам!!!

Со спортом дружить – здоровым быт!

В счастливой

жизни

Есть место спорту!

ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ

Ужизнь без наркотиков

В счастливой

жизни

Нет места

Наркотикам!

ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ!