

ЖИЗНЬ ПРЕДЛАГАЕТ НАМ МНОГО ИНТЕРЕСНОГО И ПОЗИТИВНОГО

Научитесь получать удовольствие от естественных и полезных вещей:

- ✓ Спорта,
- ✓ Дружбы,
- ✓ Любви,
- ✓ Путешествий,
- ✓ Учебы,
- ✓ Работы.

ЭТО ВАША СВОБОДА!



ТОЛЬКО ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК СПОСОБЕН ОСУЩЕСТВЛЯТЬ САМЫЕ СМЕЛЫЕ ЗАМЫСЛЫ.

Здоровье должно стать стилем жизни, традицией, культурой.

Доступные средства поддержания и укрепления здоровья и продления жизни:

- ❖ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ,
- ❖ ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

СПОРТ

- Развивает силу воли
- Снимает стресс
- Делает тело красивым
- Укрепляет здоровье
- Учит ответственности
- Вселяет уверенность в себе
- Позволяет идти вперед

Мир спорта разнообразен — это и:

- ↪ спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, гольф);



- ↪ сложнокоординационные виды спорта (гимнастика, акробатика, фехтование);



- ↪ скоростно-силовые виды спорта (легкая атлетика);



- ↪ циклические (бег, плавание);
- ↪ интеллектуальные (шахматы).



*Наша жизнь как дорога,
Много встреч на пути.
Не прощая ошибок,
Жизнь как птица летит.
Надо сделать свой выбор.
Сам дорогу найди.
Даже если ты молод,
Выбор ждет впереди!*

Занятия спортом – полезно для здоровья!

1. Составьте расписание занятий спортом на неделю, чередуя виды спорта, в которых упражняетесь.
2. Сделайте «журнал достижений» для каждого вида спорта. Это позволит развивать дух, уверенность в своих силах, закалит характер.
3. Посещайте чаще большие спортивные центры, аквапарки и развлекательные комплексы, в которых можно с комфортом провести время, занимаясь различными видами спорта.
4. При подборе вида спорта изучите физиологические, конституционные и психические особенности своего организма и темпы развития.
5. Учитывайте свои склонности и интересы.

Если ты хочешь жить интересно и осмысленно, мечтаешь о счастливой жизни и долголетию, занимаешься спортом и учебой, любишь свою семью, то избегай уничтожения себя вредными и опасными веществами!

ПОМНИТЕ!

Когда Ваш досуг организован, у Вас нет времени на совершение необдуманных поступков.

ЗАПОМНИТЕ!

Уголовная ответственность наступает с 16 лет, но за хищение и вымогательство наркотических средств ответственность наступает с 14 лет.

Берегите и любите себя!

Разработчик: социальный педагог – Вивчарь Инна Валерьевна

С этим материалом и не только, можно ознакомиться перейдя по QR-коду на мою страницу на Международном образовательном портале.



*Наш адрес: Тимашевский район,
п. Советский, ул. Кирова, 44-Б
тел.8(86130)37364 – приемное отделение
8(86130)37354 – отделение диагностики и реабилитации*

Министерство труда и социального
развития Краснодарского края
ГКУ СО КК «Тимашевский СРЦН»

Акция «Здоровая Кубань!»

Информационный буклет для
подростков



п. Советский,
2023 г.