

А ЕЩЕ ЧТОБЫ БЫТЬ ПО НАСТОЯЩЕМУ ЗДОРОВЫМ И СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ НЕОБХОДИМО:

- Найти интересное занятие,
- Записаться в кружки и клубы,
 - Ходить в кино. Театр.
 - Посещать выставки.
 - Заниматься музыкой
- Путешествовать, коллекционировать, фотографировать.
- Рисовать и танцевать.

Жить надо содержательно и творчески!
И тогда не останется времени на вредные привычки!



**ВЫБЕРИ СПОРТ, КАК АЛЬТЕРНАТИВУ ВРЕДНЫМ
ПРИВЫЧКАМ!**

ГПОУ ТО «Тульский техникум социальных
технологий»



**Я ВЫБИРАЮ
СПОРТ!**



А ТЫ?

Подготовила: педагог – психолог
Н.В. Амелина

2022г.

СПОРТ ПРОТИВ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Привычкам, что заводят в ад,
Мы скажем дружно: НЕТ!!!
Пусть расцветает счастья сад,
Жизнь длится сотни лет!

Марк Твен когда-то сказал: «Привычка есть привычка, ее не выбросишь за окошко, а можно только вежливо, со ступеньки на ступеньку, свести с лестницы». И никто не говорит, что будет легко. Так давайте же возьмем себе в союзники спорт, который не только помогает поддерживать красоту физическую, но и возвращает здоровье. А, как известно, в здоровом теле – здоровый дух!



Итак, друзья, вперед!

Навстречу новой здоровой жизни!
Хочешь быть здоров всегда?
Нужна зарядка и ходьба,
Здоровая пища, активный досуг,
И будешь ты сильным и крепким, мой друг!
Еще не забудь про прыжки в высоту –
И в жизнь воплотишь ты любую мечту,
Достигнешь успехов во всем и всегда.
Все скажем здоровому образу жизни: “Да!”



Мы - за здоровье, мы – за счастье,
Мы - против боли и несчастья!
За трезвый разум, за ясность мысли,
За детство, за юность, за радость жизни!

Физкультурой занимайся,
От плохого отрекайся,
Будешь весел и здоров,
Позабудешь докторов!

