

## Зачем заниматься спортом?

1. Необходимость укрепить здоровье, усилить сердце, контролировать повышенное кровяное давление.
2. Кислород.
3. Тонизирование мышц.
4. Контроль аппетита.
5. Противостояние хроническому утомлению.
6. Глубокий и спокойный сон.
7. Укрепление веры в собственные силы, повышение самооценки.
8. Стимуляция обмена веществ.
9. Быстрое восстановление после болезней.
10. Энергия.

Главное— желание заняться спортом , а способ всегда найдется!

Работай над собой и тренируйся! Никто не влюбится с первого взгляда в твой богатый внутренний мир.



Я ВЫБИРАЮ СПОРТ!

Неважно, каким видом спорта ты занимаешься, важно, что ты не занимаешься непонятно чем!

## СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



С 5 по 9 апреля в нашей школе проходит Неделя Здоровья, приуроченная к Всемирному Дню Здоровья (7 апреля). Этот праздник является важным праздником для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе, а также стремится к защите окружающей среды и улучшению экологической обстановки, что непосредственно влияет на развитие здоровой нации.

