

МБОУ ДО «Центр дополнительного образования детей»

**Акции**  
**«Спорт - альтернатива пагубным привычкам»**

Агитбригада  
«Мы за здоровый образ жизни»  
(Номинация «*Ведущие за собой*»)

Составитель:  
Светлана Ивановна Медведева,  
учитель ОБЖ МБОУ СОШ №6  
Домашний адрес: 1-й Микрорайон, 1-28, 652152

Мариинск, 2016 год

**Агитбригада**  
**«Мы за здоровый образ жизни»**

- 1.Время бежит, мчится вперёд, и за собою время зовёт!
- 2.Время труда, время забот, верной дорогою нас поведёт!
- 3.Время торопит: Не опоздать! Молодость будет страну прославлять!
- 4.Время торопится, время не ждёт. Класс полицейский только вперёд!
  
- 5.Молодость – это прекрасная эпоха жизни!  
Молодость счастлива тем, что у неё есть будущее.  
Это стремление, борьба, свершения, успех.
  
6. Молодость! Именно в этот быстротечный этап человеческой жизни всё кажется возможным, всё можно изменить и всего достичь.
  
7. Молодость – надежда поколений!
8. Молодость – уверенность в завтрашнем дне!
9. Молодость – удивительна и активна!
10. Молодость – беспокойна и коммуникабельна!
  
- 11.Молодость - Это время исканий, мечтаний, экспериментов. И не всегда эти эксперименты удачны, нередко они подрывают здоровье человека, а иногда заканчиваются трагично.
  
- 12.Надо помнить, что, купить здоровье нельзя, его можно заработать своими собственными усилиями.
  
- 13.Народ придумал много пословиц, поговорок, высказываний о здоровье: "Хватил винца - не стало молодца".
  
14. "Ангина и кашель бывают у тех, кто смотрит со страхом на лыжи и снег".
  
15. "Вини себя за вид болезненный и хмурый, не занимаешься, ты видно физкультурой".
  
16. "Не забывай в числе других продуктов побольше кушать овощей и фруктов".
  
- 17.Отказ от вредных привычек - разрушителей здоровья, двигательная активность, занятие спортом и рациональное питание - вот формула здорового образа жизни.
  
- 18.Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.  
Вы не ешьте мясо в тесте,  
Будет талия на месте.
  
- 19 Долго, долго, долго спал-  
Это недугов сигнал.  
Закаляйтесь, упражняйтесь  
И хондре не поддавайтесь.

20. Спорт и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
И болезней я не знаю.

21. Много на ночь есть не буду,  
Я фигуру берегу.  
Не курю я и не пью,  
Я здоровым быть хочу.

22. Я купаюсь, обливаюсь:  
Ясно всем, что закаляюсь,  
Я отбросил много бед-  
Укрепил иммунитет.

23. Ешьте яблоки и груши,  
Ваша кожа будет лучше.  
Съешьте вы еще лимон,  
Усвоить кальций поможет он.

24. Я активно отдыхаю  
И здоровье укрепляю,  
Ни на что не сетую,  
Что и я вам советую.

25. Я и в шахматы играю:  
Интеллект свой развиваю.  
Встану я и на «дорожку»:  
Сброшу вес еще немножко

26. Вы питайтесь пять раз в сутки,  
Не будет тяжести в желудке,  
Пейте с медом молоко  
И заснете вы легко.

27. Отдыхать - не значит спать  
Выходи во двор играть.  
От того я так хорош,  
Что люблю семь правил ЗОЖ.

28. Председатель Международного Олимпийского комитета Пьер де Кубертен сказал: «О спорт! Ты - мир!» Сегодня, мы, живущие в 21 веке, утверждаем: " Спорт - это жизнь! "

29. *Вместе* Знаете ли вы,  
что воробьи и голуби погибают, если к их клюву поднести палочку, смоченную  
никотином? Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака от 1/2. Для человека  
смертельная доза составляет 2-3 капли.

30. *Вместе* Знаете ли вы,  
что во Франции однажды проводился чудовищный конкурс "кто больше выкурит". В  
результате двое горе победителей умерли, выкурив по 60 сигарет, остальные были  
отправлены в больницу в тяжёлом состоянии.

31. *Вместе* Знаете ли вы,  
что курящий человек чаще болеет, раньше умирает, каждая выкуренная сигарета  
сокращает жизнь на 15 минут.

32. Две тысячи лет назад древнеримский философ Сенека сказал: «Опьянение есть  
добровольное безумие».

33. Алкоголизм – путь к преступлению. Около 80% хулиганских действий приходится на  
подростков в нетрезвом виде. Но опьянение не снимет с человека ответственности за  
поступки, а наоборот, является обстоятельством, которое увеличивает вину.

34. Тем, кто курит, пьёт, гуляет,  
Физкультуру избегает  
Губит свой иммунитет  
Ради пачки сигарет.  
Мы предъявим обвиненье  
И дадим простой совет:

35. *Вместе*. Алкоголю и куренью  
Нет, Нет, Нет!

36. Мы выбираем здоровье,  
Нам без спорта – никуда.  
Спорту, здоровому образу жизни:

*Вместе* ДА, ДА, ДА!!!