

Спортивные секции Выксы ждут тебя

- 1.«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» (м-н Гоголя, 49)
- 2.Детско-юношеская спортивная школа « Выксунец» (ул.Красные Зори д.30)
- 3.ФОК «Олимп» (ул. КОРНИЛОВА, ЗДАНИЕ 123)
- 4.Велобаза (м-н Юбилейный, 71)
5. Стадион «Металлург» (Красная площадь д. 29)
- 6.Стадион «Авангард» (ул.Пушкина)
- 7.СК « Русь» (улица Ведерникова, 5)
- 8.ГОУДОД ДСООЦ « Лазурный (рп Досчатое)

Так же спортивные секции есть и в нашем поселке, в Шиморской СШ и Шиморском РДК.



Занятия физической культурой и спортом оказывают положительный эффект, укрепляют здоровье.

И никто не говорит, что избавиться от вредных привычек вам будет легко. Так давайте возьмем себе в помощь верного союзника, который не только поможет нам обрести красивое, подтянутое тело, но и вернет утраченное здоровье!



МБУК «ЦБС городского округа город Выкса»
Шиморская сельская библиотека
п Шиморское, ул.Спортивная, 1 «а»
Телефон : 8(83177)4-06-02
E-mail : fine0404@yandex.ru

6+

МБУК «ЦБС городского округа
город Выкса»

Шиморская сельская
библиотека



Мы за
здоровый
образ
жизни!

п.Шиморское

Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

1. КУРЕНИЕ



2. АЛКОГОЛИЗМ



3. НАРКОМАНИЯ



4. КОМПЬТЕРОМАНИЯ

(игромания)



Вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака, алкоголя и наркотиков происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания.

Самая лучшая тактика в борьбе с вредными привычками — держаться подальше от людей, страдающими ими. Если вам предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики, попытайтесь уклониться под любым предлогом. Варианты могут быть разными:

*Нет, я не хочу и вам не советую.

*Нет, это помещает моим тренировкам.

*Нет, я должен идти — у меня дела.

*Нет, это вредно для меня.

*Нет, я знаю, что мне это может понравиться, а я не хочу стать зависимым.

Победить вредную привычку бывает очень сложно, поэтому на помощь приходит спорт. Активный образ жизни и физические нагрузки помогают избавиться от вредных пристрастий.

Физическая культура, спорт, занятия в кружках, библиотеках, правильная организация свободного времени, интересного и содержательного отдыха - все это противостоит развитию вредных привычек, и прежде всего употреблению алкоголя, сигарет и наркотиков.



*Не буду пить, курить,
ругаться,
а буду спортом
заниматься*