



Снега такого ещё не бывало!
Землю накрыло
седым покрывалом.

С горки на лыжах катаемся мы!
Нет ничего в мире лучше зимы!!!



**Не курите
и будьте
здоровы!**

МОУ Талицкая средняя школа

157014 Костромская обл., Буйский р-н п.
Талица, ул. Пушкина, д. 35

Тел: (495 35) 32 8 16

e-mail: talitsaschool@rambler.ru



МОУ Талицкая средняя
общеобразовательная школа
Буйского муниципального района
Костромской области

**БРОСАЙ
КУРИТЬ—
ВСТАВАЙ
НА ЛЫЖИ!!!**



О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Курение наносит серьёзный вред здоровью:

- Табак, содержащийся в сигаретах, сигарах и трубках содержит никотин. Никотин ускоряет ритм работы сердца и сужает кровеносные сосуды. Это приводит к болезням сердца.
- Смола, содержащаяся в табаке, оседает в лёгких, провоцируя затруднённое дыхание и рак лёгких.
- токсичные газы повреждают способность гемоглобина в крови переносить кислород. Из-за этого практически все курильщики испытывают нехватку кислорода
- Кожа приобретает сероватый вид, становится обезвоженной, выглядит изможденно. Вследствие утраты эластичности увеличивается количество мимических морщин

КУРИТЬ—ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!

О ПОЛЬЗЕ ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Ходьба на лыжах оказывает всестороннее положительное влияние на организм:

- * в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища.
- * Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.
- * Мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям
- * Лыжные прогулки положительно влияют на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.



**На лыжи встать
никогда ни рано и
никогда не поздно!**

