|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/2108934/f7d07653-7050-477e-9e1c-7d0e0616dff1/s1200?webp=false  http://obrazcovoschol.ucoz.ru/Lichnay_bezop/31799077.jpg | https://r1.nubex.ru/s645-1e6/f7072_ef/i8644-image-thumbnail.jpg  **Твои счастливые глаза - дороже временного кайфа**  **Антинаркотическая комиссия**  **Кондинского района**  **8-34677-41-1-63**  <https://admkonda.ru/>  antinarkoticheskaya-komissiya  **Общероссийский телефон доверия**  **(бесплатно, круглосуточно)**  **8-800-200-01-22**  **Единый телефон доверия**  **УМВД России по ХМАО-Югре**  **8-34673-98-300**  ***В Кондинском***  ***районе***  C:\Users\SkryabinaAI\Pictures\НАРКОТИКИ\банер наркотики.jpghttp://aksubayevo.ru/images/uploads/news/2018/4/27/22b582ae9ce9d15e12530308a9b31a02_XL.jpg | D:\ОТКАТ\Desktop\Материалы для антинаркотического буклета\narkotiki_2.png  http://fedorovka84.ucoz.ru/foto/Ya_vy_birayu_zhizn.jpg  https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/12a4/0003f6bb-6ddf099d/hello_html_m7499110b.jpg  **ВРЕМЯ ЗАНЯТЬСЯ**  **СПОРТОМ**  **Польза от занятия спортом:**  **1. Укрепление мышц**  **2. Регулярная нагрузка позволяет**  **сделать мышцы более**  **выносливыми, увеличить их**  **объем и силу.**  **3. Тренировка сердечно-сосудистой**  **системы.**  Похожее изображение  **Сердце — тоже мышца. Регулярные правильно дозированные нагрузки помогают сделать ее выносливее, а стенки сосудов — эластичнее.**  **Физическая нагрузка помогает избавиться от лишнего веса. Выработка двигательных навыков, специально подобранные**  **упражнения улучшают гибкость и**  **чувство равновесия.** |