

Мы за здоровый образ жизни!

Информационный материал, направленный на мотивирование к ведению здорового образа жизни и профилактику вредных привычек, для проведения занятий в рамках дистанционного обучения с учащимися 1 - 6 классов образовательных учреждений

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила ведения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни

Правильное и
рациональное
питание



Двигательная
активность и
закаливание



Правила личной
гигиены



Режим дня

Отказ от вредных
привычек



Посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу

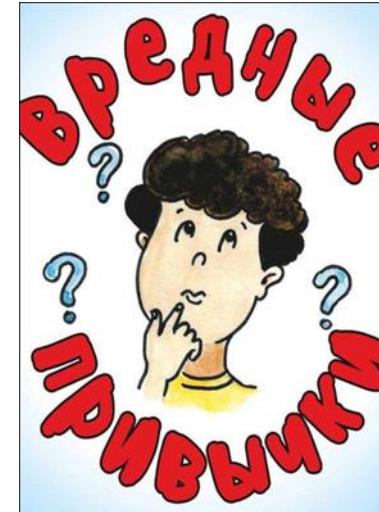
- ▶ Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.
- ▶ Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные. Первые привычки берут свои истоки из детства.
- ▶ Самое неприятное в нашей жизни - это плохие привычки. Мы знаем, что они плохие, но зачастую ничего с собой сделать не можем - привыкли!

- ▶ Вредная привычка – это повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения блага для окружающих или здоровья самого человека, который подпал под воздействие вредной привычки.
- ▶ Вредные привычки проявляются из-за слабости воли.



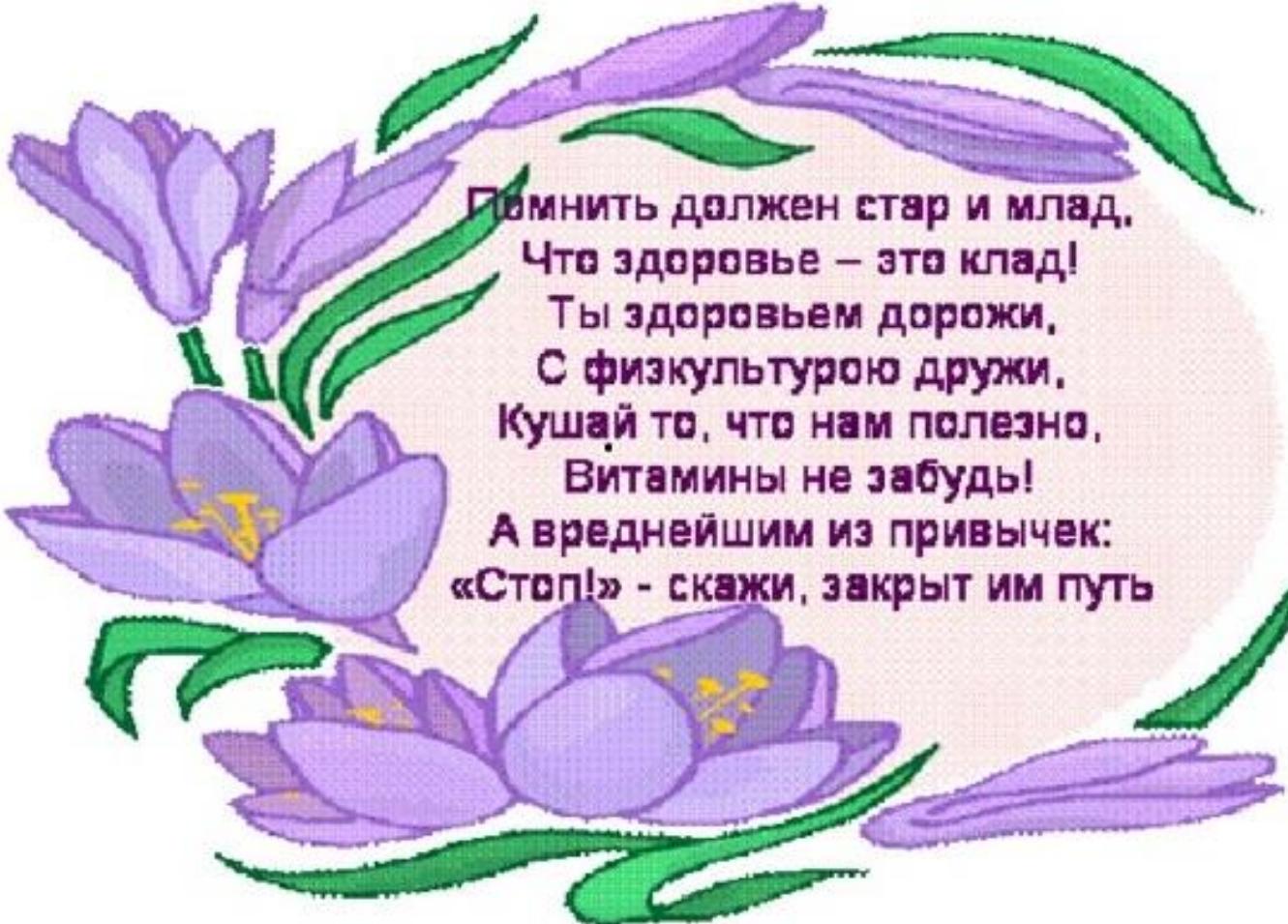
К вредным привычкам можно отнести следующие:

- ▶ Алкоголизм
- ▶ Наркомания
- ▶ Курение
- ▶ Игровая зависимость
- ▶ Телевизионная зависимость
- ▶ Интернет-зависимость
- ▶ Зависимость от социальных сетей
- ▶ Привычка грызть ногти
- ▶ Привычка ковыряния в носу
- ▶ Привычка грызть карандаш или ручку
- ▶ Употребление нецензурных выражений
- ▶ Злоупотребление “словами-паразитами”
- ▶ Привычка завидовать другим
- ▶ Недооценивать себя
- ▶ Привычка кому-то подражать
- ▶ Привычка опаздывать
- ▶ Крайняя болтливость
- ▶ Лень и неряшливость
- ▶ Переедание



Вредные привычки плохо влияют на организм человека, если они появились у человека отказаться от них, порой бывает не просто. Они наносят вред здоровью человека, вызывают зависимость и приводят к тяжелым заболеваниям, а иногда и к смерти.





Помнить должен стар и млад,
Что здоровье – это клад!
Ты здоровьем дорожи,
С физкультурой дружи.
Кушай то, что нам полезно,
Витамины не забудь!
А вреднейшим из привычек:
«Стоп!» - скажи, закрыт им путь

Полезными привычками мы можем назвать такие, как:

- ▶ соблюдение режима дня;
- ▶ зарядка по утрам;
- ▶ мытьё рук перед едой;
- ▶ уборка за собой;
- ▶ ежедневная чистка зубов;
- ▶ правильное питание и т.п.

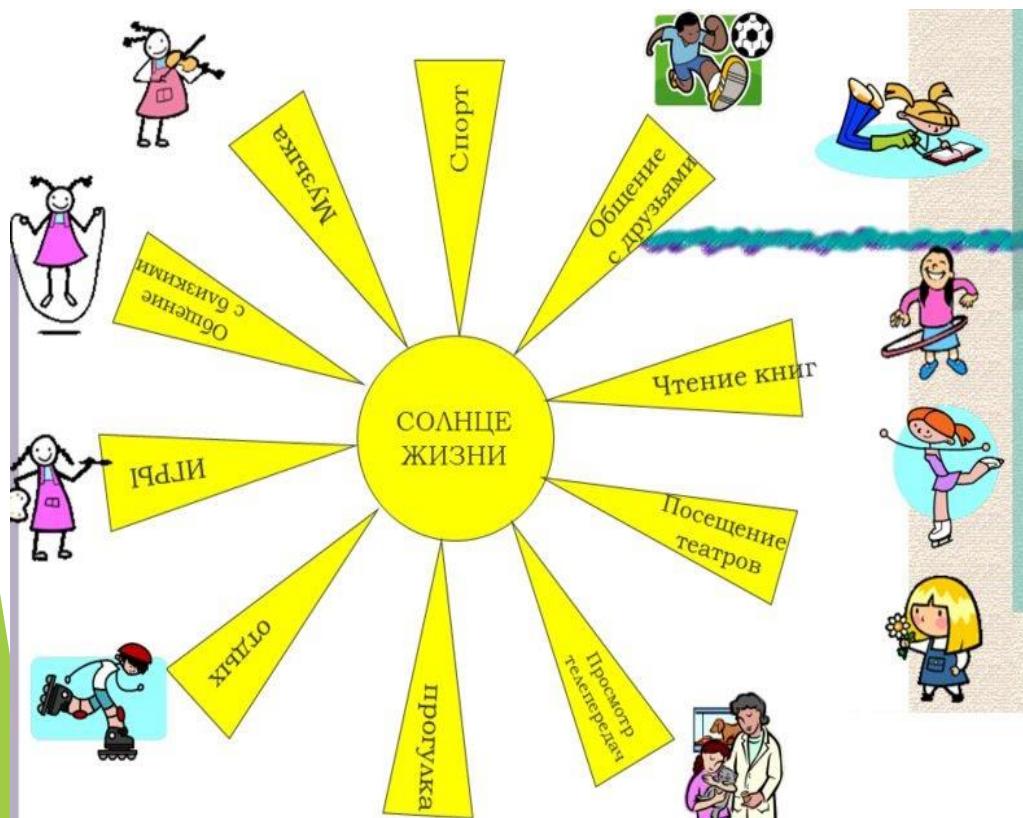


Спорт и физические нагрузки очень важны для здоровья



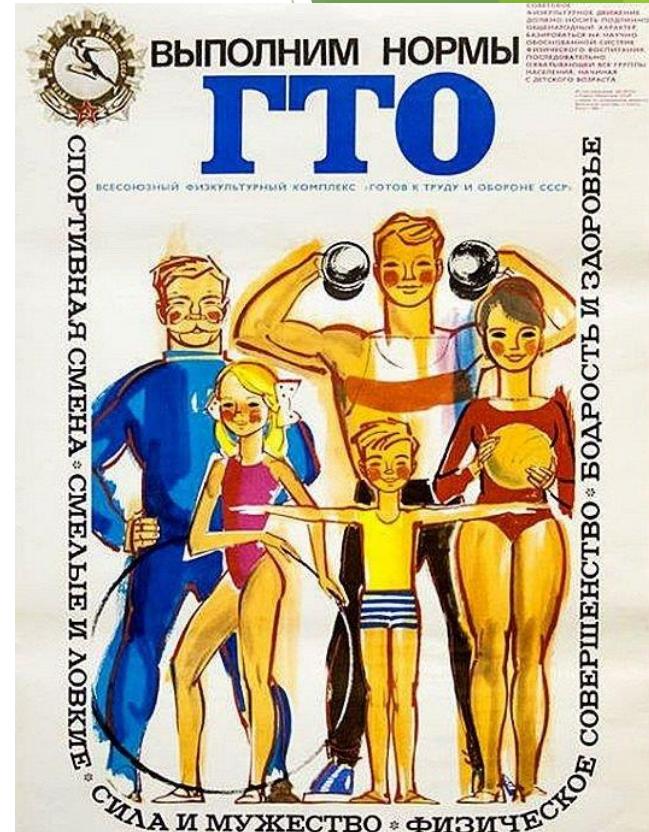
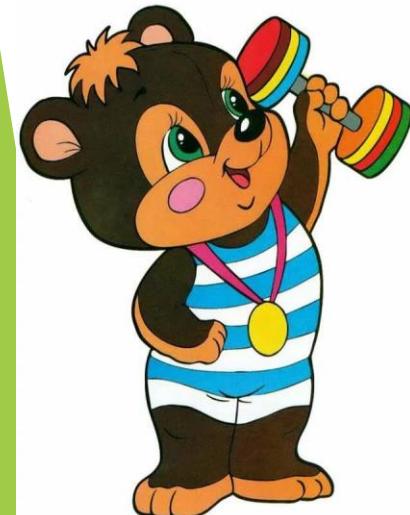
Чем меньше мы двигаемся,
тем больше риск заболеть!

Быть здоровым – значит соблюдать
правила личной гигиены, режим дня,
правильно питаться и заниматься
спортом



Готов к труду и обороне!

- ▶ Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год.
- ▶ Охватывало население в возрасте от 10 до 60 лет.
- ▶ Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.
- ▶ Сегодня желающие также могут сдать нормативы ГТО.



ГТО – путь к здоровью и успеху

Всероссийский

спортивно-оздоровительный
комплекс –

**УЧАСТВУЕТ
ВСЯ СТРАНА!**

НАГРАДЫ



1 место



2 место



3 место



БЕГ
на средние и длинные
дистанции



ПОДТЯГИВАНИЕ
на перекладине



СТРЕЛЬБА
из пневматической
винтовки



БЕГ НА ЛЫЖАХ
в зимний период



МЕТАНИЕ МЯЧА



ПРЫЖОК
в длину



ПЛАВАНИЕ

**РАЗВИВАЙ ТАЛАНТЫ,
ДОБИВАЙСЯ УСПЕХА,
ГОРДИСЬ СВОИМИ
ПОБЕДАМИ!**

**Ступени норм ГТО
для школьников**





Про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы- это народная мудрость.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья;
Здоровье, физкультура и труд рядом идут;
Посеешь привычку – пожнешь характер; посеешь характер –
пожнешь судьбу;
В здоровом теле - здоровый дух;
Голову держи в холоде, а ноги в тепле;
Заболел живот, держи закрытым рот;
Быстрого и ловкого болезнь не догонит;
Землю сушит зной, человека болезни;
К слабому и болезнь пристает;
Поработал - отдохни;
Любящий чистоту – будет здоровым.

**Нет на свете прекраснее одёжи,
Чем бронза мускулов и свежесть кожи.**

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Он на вид - одна доска,
Но зато названье горд,
Он зовется... **СНОУБОРД.**



Палка в виде запястий
Гонит шайбу пред собой.

КЛЮШКА



Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня? **КОНЬКИ**



Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.

ВЕЛОСИПЕД



- ▶ Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.
- ▶ С вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.
- ▶ Каждый из вас хозяин своей жизни и своего здоровья. Самое главное, чтобы вы сегодня сказали: «**Нет вредным привычкам!**»



Спасибо за внимание!!!

