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

Правила личной гигиены

Двигательная активность и закаливание

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.

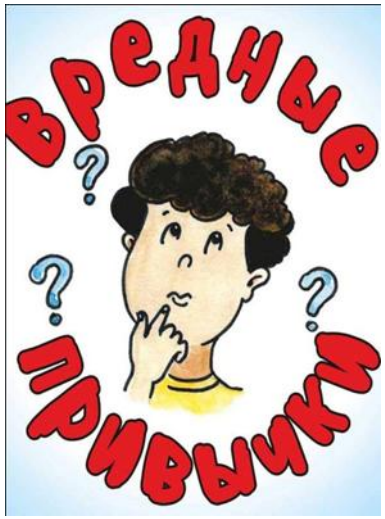
- Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные. Первые привычки берут свои истоки из детства.

- Самое неприятное в нашей жизни – это плохие привычки. Мы знаем, что они плохие, но зачастую ничего с собой сделать не можем – привыкли!

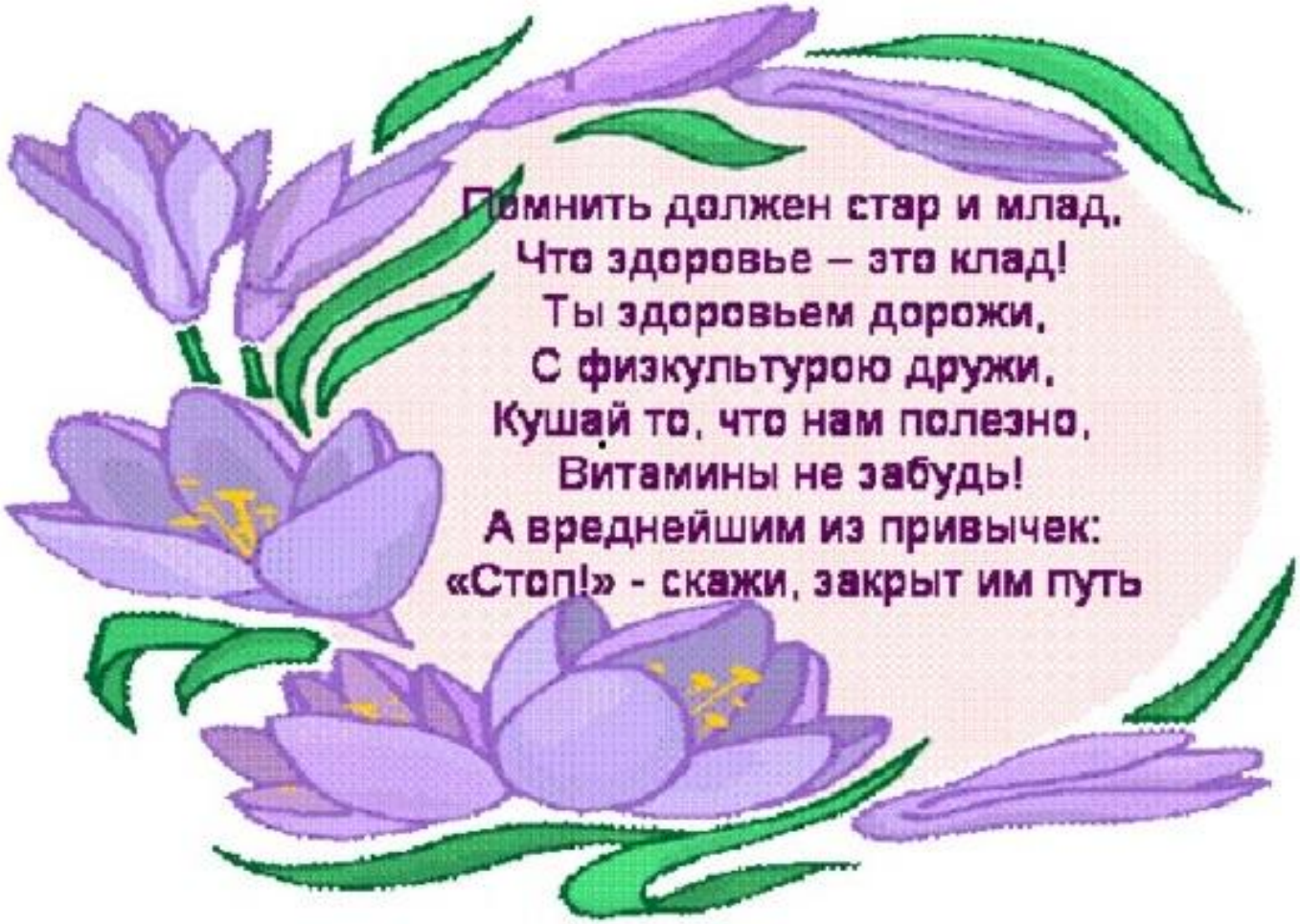
- Вредная привычка – это повторяющееся много раз дей ствие, причем дей ствие это вредоносное с точки зрения блага для окружающих или здоровья самого человека, который подпал под воздей ствие вредной привычки.
- Вредные привычки проявляются из-за слабости воли.

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
- Край няя 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 физкультурою дружи,
Кушай то, что нам полезно,
Витамины не забудь!
А вреднейшим из привычек:
«Стоп!» - скажи, закрыт им путь

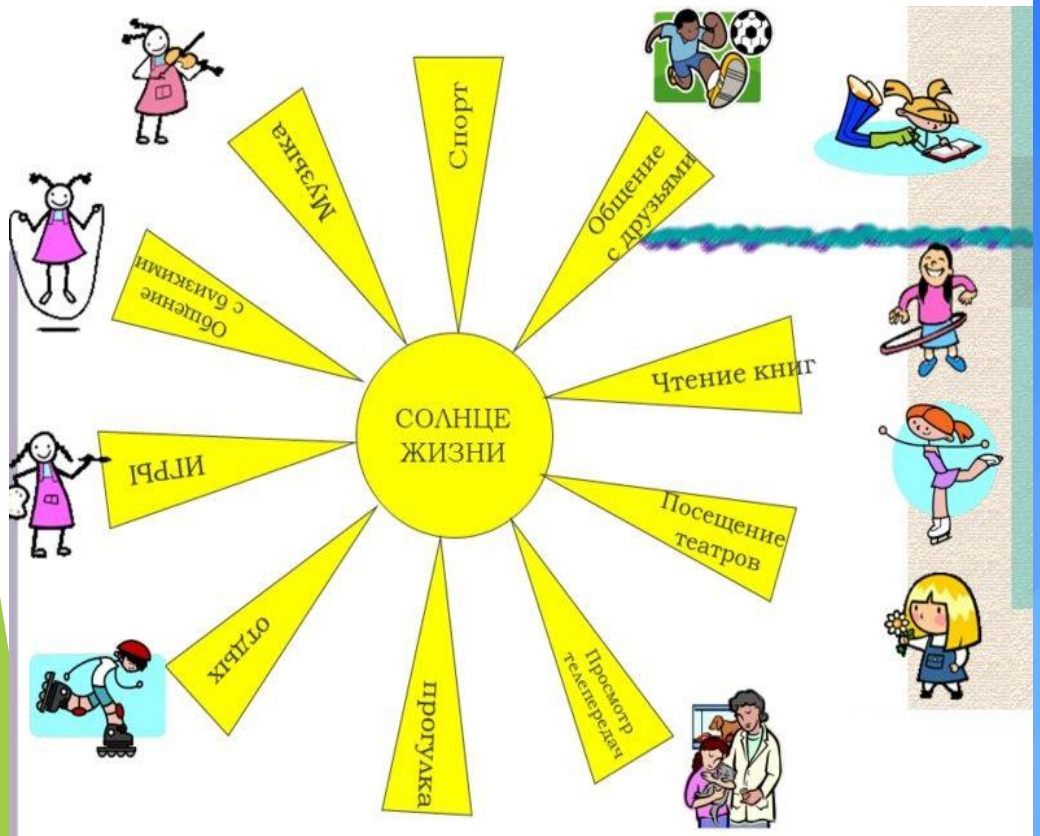
Полезными привычками мы можем назвать такие, как:

- 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

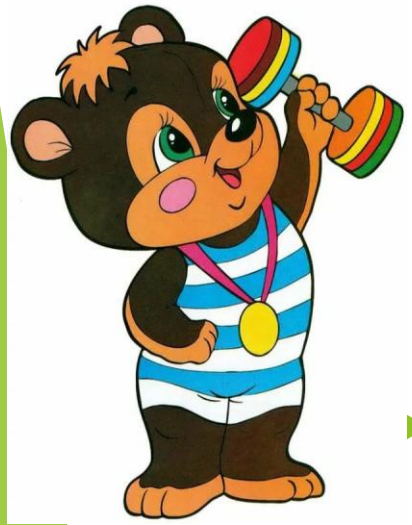
Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеть!

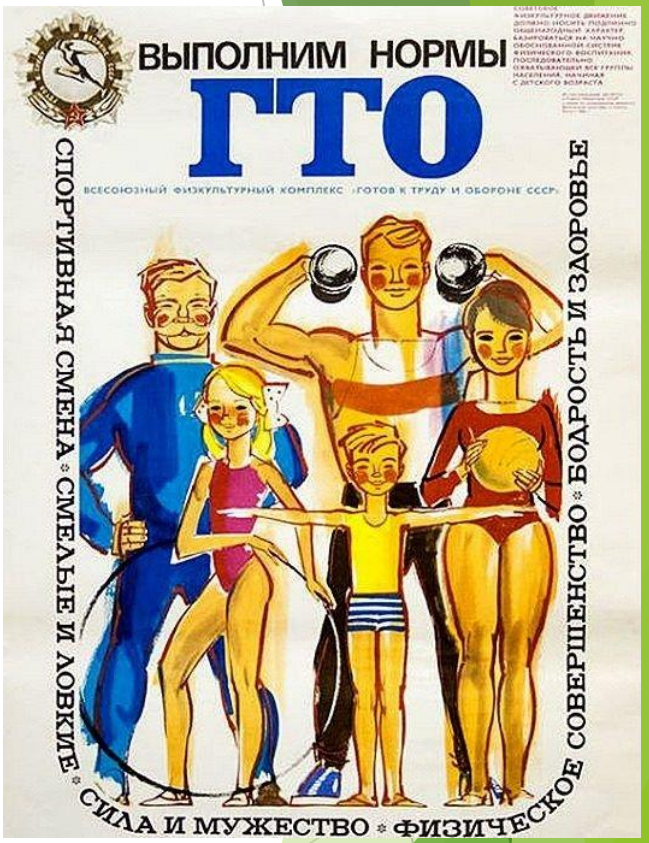
Быть здоровым – значит соблюдать правила личной гигиены, режим дня, правильно питаться и заниматься спортом



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

НАГРАДЫ

1 место

2 место

3 место

Всероссийский спортивно-оздоровительный комплекс –

УЧАСТВУЕТ ВСЯ СТРАНА!

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 названьем горд,
Он зовется… **СНОУБОРД.**

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

Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой.

КЛЮШКА

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