

***Мы за здоровый образ жизни!  
Мы за спорт!!!***

Автор проекта тренер-преподаватель  
Паращевина Екатерина Сергеевна

**Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.**

**Всемирная организация  
здравоохранения (ВОЗ) определила  
здоровье как "состояние полного  
физического и социального  
благополучия, а не просто отсутствие  
заболевания или физического  
недостатка"**



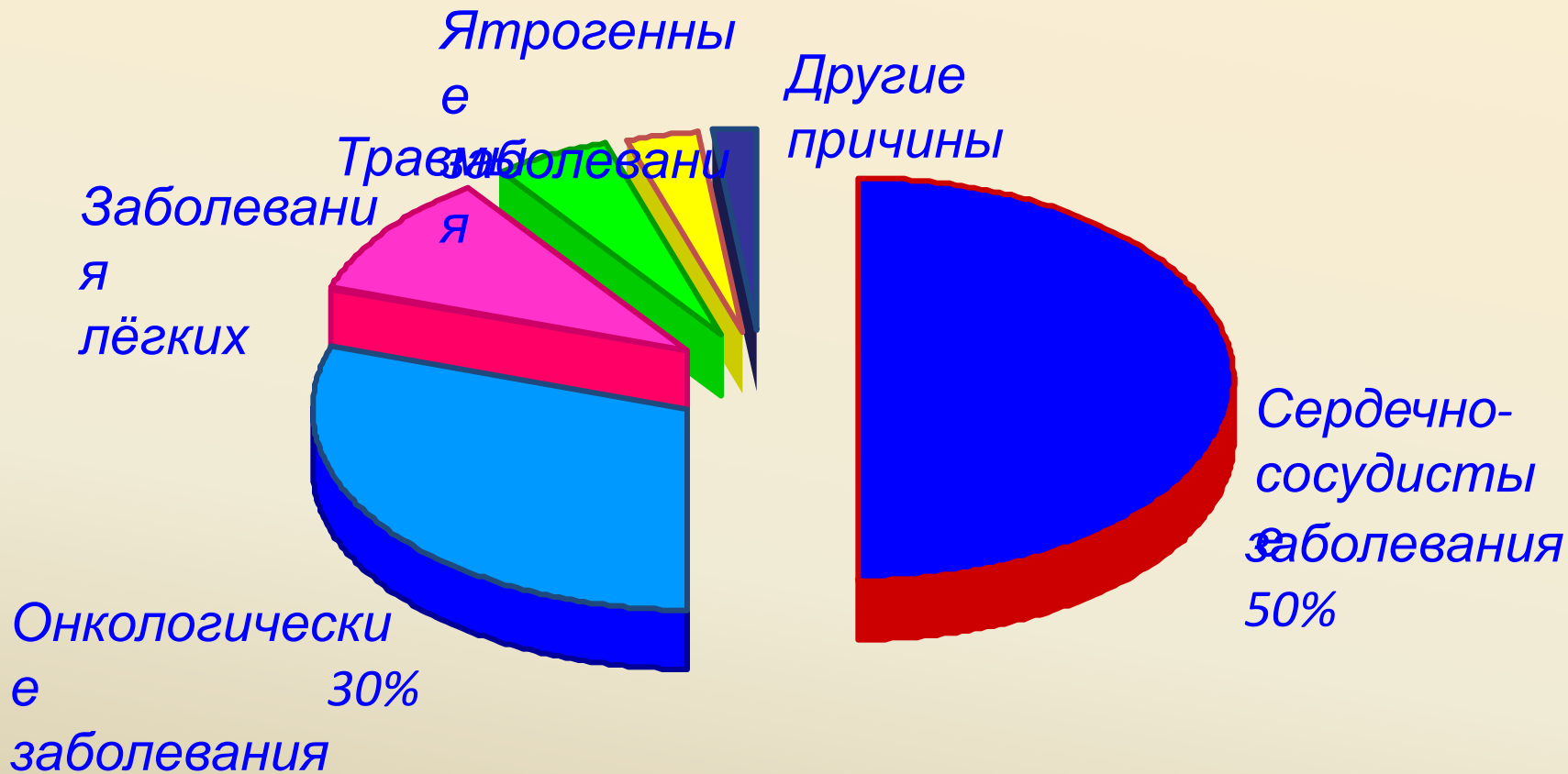
# Факты, которые говорят сами за себя

- Минимальная норма количества шагов за день для человека – 10 000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину.
- В 13 лет повышение давления до 130/80 – распространенное явление.
- Для того, чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать около 20-30 тысяч шагов.
- По данным русских ученых 51 % детей вообще не бывают на улице по возвращении из школы!
- По мнению специалистов медиков, возраст от 1 года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.
- У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20 % выше: это приводит к быстрому изнашиванию сердца.
- По статистике медиков на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.

# Группа факторов, влияющих на наше здоровье



# Причины смертности



# Как быть здоровым?

## •Здоровье

- Полноценное
- питание
  - Здоровый
  - Образ
  - жизни

## •Физические

### •движения

- Пополнять
- Недостающее
- здоровье
  - Постоянная
  - Творческая
  - деятельность

## •отдых

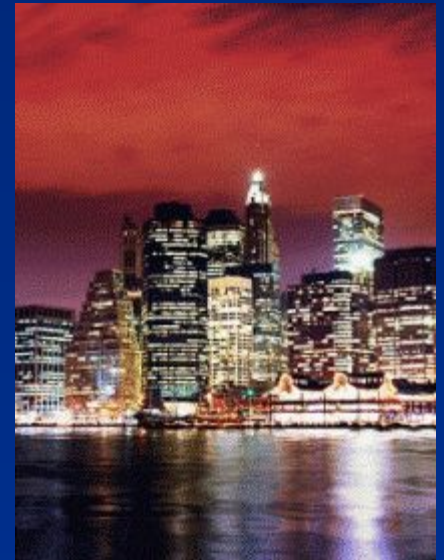
- Восстанавливать
- Утраченное
- здоровье

**Какое же влияние  
оказывает  
физическая  
культура  
на наше  
здоровье?  
Давайте**





Слово «культура» от латинского cultura — возделывание, воспитание, образование, развитие, почитание.



**Именно наличие культуры отличает человека от животных.**

**Основным средством физической культуры  
в любом возрасте являются **физические  
упражнения.****



**Физические упражнения – это двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека.**



**Спорт** направлен на достижение наивысших результатов в двигательной деятельности и развитие резервных возможностей организма.



Основная цель введения уроков физкультуры – сделать физическую культуру и спорт жизненной потребностью каждого человека на протяжении всей жизни.





**Мороз и солнце, лес, лыжи и хорошее настроение – это все здорово, великолепно!**

# Памятка по формированию привычки к здоровому образу жизни

- **Вставай всегда в одно и то же время!**
- **Основательно умывай лицо, руки,  
неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!**
- **Утром и вечером тщательно чисти зубы!**
- **Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе,  
занимаясь спортом!**
- **Совершай длительные прогулки!**
- **Одевайся по погоде!**
- **Делай двигательные упражнения в перерывах  
между выполнением домашних заданий!**
- **Не бойся физических нагрузок, помогая дома в хозяйственных  
делах!**
- **Занимайся спортом, учись преодолеть трудности!**

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, в общении с друзьями и просто в жизни.