



*ГБОУ РО «Цимлянская школа-интернат»  
Выполнили обучающиеся 8-го класса  
Ответственный: классный руководитель –  
Шутова Анна Валерьевна*



*В XXI веке – модно быть  
здоровым человеком !*







*«Важнейшие задачи- продвижение ценностей здорового образа жизни , популяризация занятий физической культурой и спортом среди детей и подростков , профилактика курения и алкоголизма в молодёжной среде».*

*Президент РФ В.В. Путин*







# Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Второго Поколения

Программа формирования ценности здоровья  
и здорового образа жизни  
обучающихся в соответствии с определением Стандарта-  
это комплексная программа формирования их знаний,  
установок, личностных ориентиров и норм поведения,  
обеспечивающих сохранение и укрепление физического и  
психологического здоровья как одного из ценностных  
составляющих, способствующих познавательному и  
эмоциональному развитию ребёнка, достижению  
планируемых результатов освоения основной  
образовательной программы.







Здоровый образ жизни-это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия.

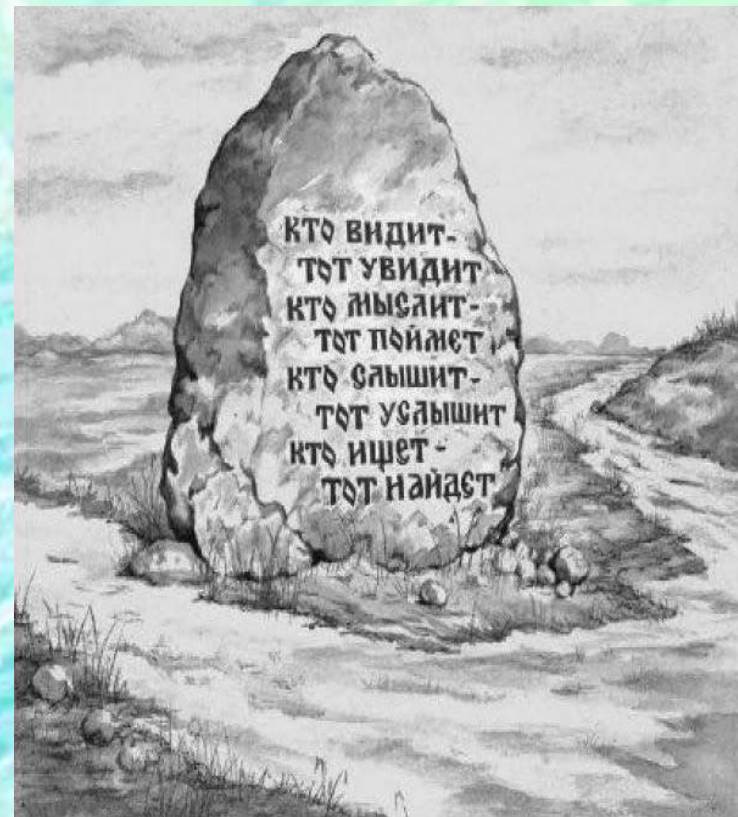
ЗОЖ является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно- бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.





# Составляющие ЗОЖ

- Сбалансированное питание
- Двигательная активность
- Профилактика заболеваний
- Личная гигиена
- Грамотное экологическое поведение
- Отказ от вредных привычек
- Безопасное поведение(сексуальное воспитание)





# Факторы влияющие на здоровье человека.







Каждый учится тому, что видит у себя в дому.  
Родители - пример тому!

Нельзя отделять  
здоровый образ жизни  
ребенка, от здорового  
образа жизни  
взрослого, ведь только  
в здоровой семье  
воспитывается  
здоровый человек.







**Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития.**



**ЗОЖ – не совокупность лечебно-профилактических мер, а развитие психофизических возможностей детей.**



# Практические аспекты здорового образа жизни реализуемые в начальной школе





# Практические аспекты здорового образа жизни реализуемые в среднем звене школы-интерната





# Двигательная активность

«Нет на свете прекрасней одёжи, чем бронза мускулов и свежесть кожи!»

Маяковский В. В.





# Ты то, что ты ешь!

*Один вол жаловался второму:*

*— Отчего это, брат, так получается, что мы с тобой по целым дням работаем, а хозяева кормят нас только травой да соломой, а вот поросёнка, который никогда ничего не делает, они прямо-таки просто закармливают жирной рисовой кашкой с шафраном и специями?!*

*— Не завидуй ты ему, — отвечал второй вол, — ибо наша пища хоть и не вкусна, зато проста и здорова, и дарует нам долголетие, в то время как поросёнок, коего готовят к скорому пиршеству, поистине вкушает пищу смерти.*



Сбалансированное полноценное питание –  
Надо есть чтобы жить , а не жить чтобы есть.





## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА-

Это поведение человека направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, закаливание организма. Является неотъемлемой частью ЗОЖ.







*Банка пива, сигарета в руке,  
любовь за деньги - мир  
катится по наклонной. От  
всей души хочется, чтобы  
можно было иметь ребёнка,  
быть естественным и вести  
здоровый образ жизни*

*Майк Тайсон*







# Отказ от вредных привычек

*Быть красивой в 20 лет - естественно,  
Когда вы красивы в 35 или 45 лет -  
это жизненная позиция.*

*Моника Беллуччи.*



**Понты или счастье**

Сп[ ]рт -  
МОЯ ЖИЗНЬ.

О или И?  
Ты сделал свой выбор.





## ГРАМОТНОЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Состоит из сознательного отношения к окружающей среде своего обитания, то есть сведения к минимальному вредному влиянию на её состояние.



**СОХРАНИ  
МИР  
ВОКРУГ  
СЕБЯ**





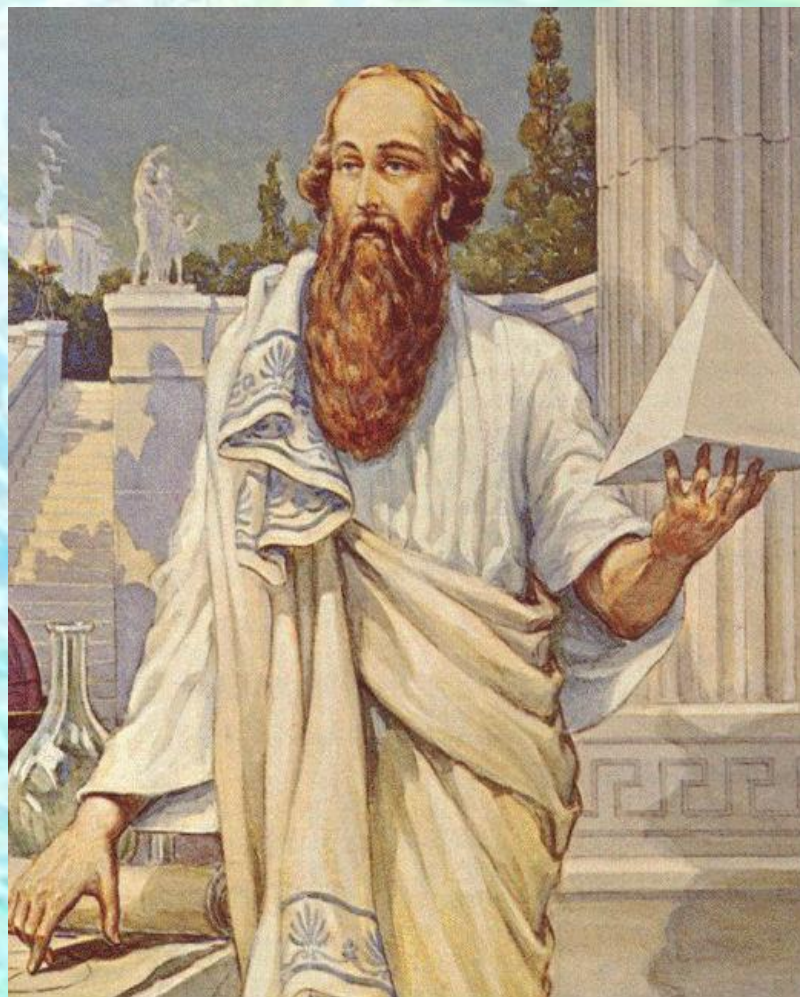
## Безопасное поведение

- В быту,
- На улице, на дорогах,
- Со сверстниками,
- Правильное сексуальное поведение  
(знания о болезнях передающихся половым путём)





## Древнегреческий ученый Пифагор, советовал своим ученикам:



1. Жить в согласии с природой.
2. Соблюдать во всем меру - это основа пифагорейского образа жизни.
3. Придерживаться определенного режима питания и сна.
4. Слушать музыку, ибо она исцеляет.
5. Регулярно заниматься гимнастическими упражнениями.
6. В любой ситуации стараться не раздражаться, не гневаться, не печалиться.
7. Иметь в жизни цель и стремиться к ней.
8. Слушать советы людей, но самому размышлять неустанно.
9. Всячески развивать память: не засыпать пока не вспомнишь все, что произошло с вами в течении дня.





*«Сами и само»*

*Ничто никогда не выходит само.*

*Само не приходит к нам на дом письмо.*

*Само не способно смолотья зерно.*

*Само стать костюмом не может сукно.*

*Само не умеет вариться варенье.*

*Само не напишется стихотворенье.*

*Мы делать обязаны сами –*

*Своей головой и своими руками!*

*В. Лунин*







***Спасибо за  
внимание!***