

МБОУ «СШ №40» г. Смоленска

# Проект по физической культуре « Мы выбираем здоровый образ жизни»

Выполнил: ученица 8Д класса Квашукова Алёна

Преподаватель: Синяков Алексей Юрьевич

Здоровье – это бесценный дар, он дан увы не навечно , его надо беречь!

И.И. Павлов

# Цель проекта:

- Установить от чего зависит здоровье.

# Задачи проекта:

- Рассказать о ЗОЖ;
- Рассказать о правилах ЗОЖ

# Наше здоровье – в наших руках

Я подчеркиваю, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках. Об этом говорят обобщенные данные Всемирной организации здравоохранения.

## Здоровье человека зависит:

- на 50% от образа жизни;
- на 20% от наследственности;
- на 20% от окружающей среды;
- на 10% от развития системы здравоохранения

# Компоненты здорового образа жизни:

- Правильное питание;
- Занятие физкультурой и спортом;
- Правильное распределение режима дня;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Отказ от вредных привычек  
И др.

# 1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующая укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак



# 2. ЗАНЯТИЕ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ



Во-первых, физические нагрузки полезны организму. Те люди, которые бегают по утрам, посещают спорзалы и ведут здоровый и активный образ жизни имеют, как правило, отличное здоровье. Во-вторых, во все времена люди почитали красоту. А как же достигнуть этой красоты, если не заниматься спортом? Никак. Подтянутые и спортивные фигуры с рельефными, накачанными мышцами были и всегда будут популярны.

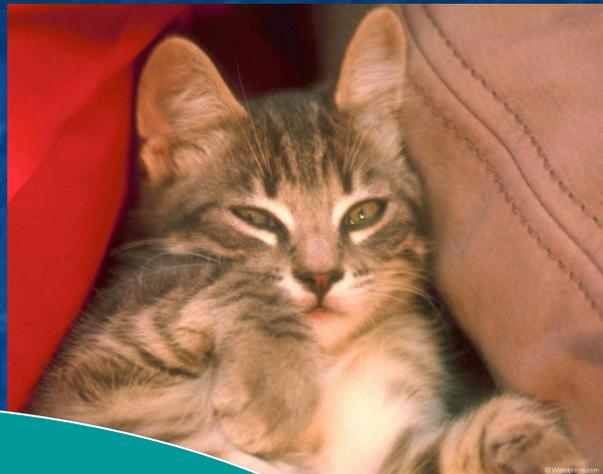
В-третьих, где еще, как не в спортивных играх и соревнованиях можно получить такой заряд бодрости, азарта, дух соперничества и положительные эмоции!

# 3. ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



- Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.
- Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.

# СОН И ОТДЫХ



За долгий день все наши клетки, которые без устали работали на нас, просто погибают, а от этого нам сильно хочется спать. Во время сна все клетки восстанавливаются, поэтому хороший сон – один из главных признаков здорового образа жизни.



# 4. ЗАКАЛИВАНИЕ



# 5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Несоблюдение  
личной  
гигиены

«Да здравствует мыло душистое и  
полотенце пушистое!...» Даже если  
кажется, что руки вполне чистые, то  
стоит поднести их под микроскоп, как  
нашему взору предстанут маленькие  
наглые микробы, уютно устроившиеся  
на наших руках. Соблюдайте личную  
гигиену, друзья!



Волк принимает ванну



Пёс принимает ванну



# 6. ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

«Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым – жалко» - гласит шуточная, но в то же время печальная поговорка. Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.

П  
О  
С  
Л  
Е  
Д  
С  
Т  
В  
И  
Я



# Это важно !



Я хочу показать, что для того, чтобы быть здоровым, недостаточно только заниматься спортом, нужно ещё соблюдать множество различных правил. В работе указаны не все компоненты здорового образа жизни, их существует великое множество. Я перечислил самые основные компоненты, которые проще всего соблюдать, а вернее они основные, на них и лежит основа смысла здорового образа жизни.

# Здоровье зависит от наследственности

Физическое здоровье будущих детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей -сегодняшних школьников.

# Здоровье человека зависит от окружающей среды

Что может быть приятнее и полезнее прогулок по свежему воздуху!!! Прохладный ветерок обдувает лицо, дышишь полной грудью. Особенно чист воздух в горах. Чаще посещайте излюбленные вашим взорам места



# Здоровье человека зависит от МЕДИЦИНЫ





- Для рождения здорового ребенка необходимы двое —Он и Она .
- А между ними чувство любви, взаимопонимания, ответственности, доброты и теплоты.
- Именно эти чувства соединят в единое целое мужчину и женщину и создадут новую жизнь— счастливого, а значит здорового ребенка, готового прийти в этот мир.

# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ!

Помните, о сохранении вашего здоровья кроме вас самих никто не позаботится.

Не утренняя зарядка, не часовая физкультура и бег трусцой, а культура труда, отдыха, сна, питания и жизни в целом - всё это есть основа нашего здоровья.



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**