

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
п. Сланцевый Рудник»  
Озинского района Саратовской области

*«Новое поколение выбирает ЗОЖ!»*  
*(«Моя дорога к здоровому образу жизни! »)*

АВТОР:  
Сергеева Ольга  
ученица 8 класса  
РУКОВОДИТЕЛЬ:  
Карачев Евгений Александрович

2017

# Образ жизни древнего человека.

Физические качества древнего человека совершенствовались в борьбе за существование.

Охота развивала силу, выносливость и ум.

Наскальные рисунки говорят о том, что

древние люди всегда





# Здоровый образ жизни в Древней Греции и Риме.

Гиппократ: «праздность и ничегонеделание влекут за собой порочность и нездоровье».

Аристотель: «ничто сильно так не разрушает организм, как физическое бездействие».

Древнеримский врач Цельс: писал о необходимости чаще заниматься физическими упражнениями.



# Значение

## ЗОЖ

- ❖ **Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.**
- ❖ **Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия.**
- ❖ **Здоровый образ жизни - это система поведения человека для достижения благополучия для себя, семьи и государства». Только при благополучии этой триады человек может быть счастлив. Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью**



# Компоненты здорового образа жизни



# Здоровый образ жизни

## ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни!

Полезен он для всех.

Здоровый образ жизни!

Удача и успех.

Здоровый образ жизни!

Со мной ты навсегда.

Здоровый образ жизни!

Моя это судьба.

Здоровый образ жизни,

Будь у всех в крови!

Здоровый образ жизни!

Утром поднялся и беги.

Здоровый образ жизни!

Свежий воздух вдохни.

Здоровый образ жизни!

Счастливым будешь ты!



*Здоровый Образ Жизни*

*Здоровый Образ Жизни*



Я с детства очень спорт  
люблю.

Он приучил меня к  
порядку.

Я дожда...

о  
я  
з



Мои первые коньки.  
2012 год



**Научилась сама –  
научи младшую  
сестру!**





# Олимпийский день бега - 2014



## Почётная грамота

НАГРАЖДАЕТСЯ

участник(ца) Сергеева Ольга

За II место

среди учащихся в класса  
в районном легкоатлетическом кроссе  
"Олимпийский день бега"

Начальник отдела по  
делам молодежи и спорту



О.Н. Кузнецова

пр.138 от 12.09.2014 г.  
р.п. Озники





День Здоровья – праздник большой!  
Береги здоровье – всё будет хорошо!  
«В здоровом теле – здоровый дух!» – Эти слова не



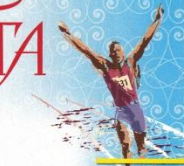




# ГРАМОТА

## НАГРАЖДАЕТСЯ

учащаяся 8 класса  
МОУ «СОШ п. Сланцевый Рудник»  
Сергеева Ольга,  
заявившая II место  
в школьных соревнованиях  
по легкой атлетике «Золотая осень»  
в рамках проведения Дня здоровья



Директор МОУ «СОШ  
п. Сланцевый Рудник»

*Растощанская О.*

Растощанская О.

2016 г.







#КЭСБАКЕТ10СЕЗОН  
#МЫОДНАКОМАНДА

# ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

*команда девушек*

*МОУ СОШ п. Сланцевый Рудник"*  
школа

ЗА I МЕСТО

В ФИНАЛЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ЧЕМПИОНАТА  
ШКОЛЬНОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ЛИГИ «КЭС-БАКЕТ»  
СЕЗОНА 2016-2017 гг.

*Озинский*  
район/город

*Саратовская область*  
регион

Генеральный директор  
ШБЛ «КЭС-БАКЕТ»

Д. В. Самарин

Председатель Правления  
ШБЛ «КЭС-БАКЕТ»,  
олимпийская чемпионка



С. А. Антипова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.









Полезная еда — залог здоровья,  
Давайте то, что вредно мы заменим,  
Здоровой пищей из фруктов,  
овощей,  
Чтоб здоровей!





Вот ещё один совет – скажи  
«Вредным привычкам – нет!»





## Источники:

- <http://pozhelaju.ru/>
- <http://www.porjati.ru/pozdravleniya/stihi/>
- <http://www.ecoteco.ru>
- <http://vitaportal.ru>

