

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"**



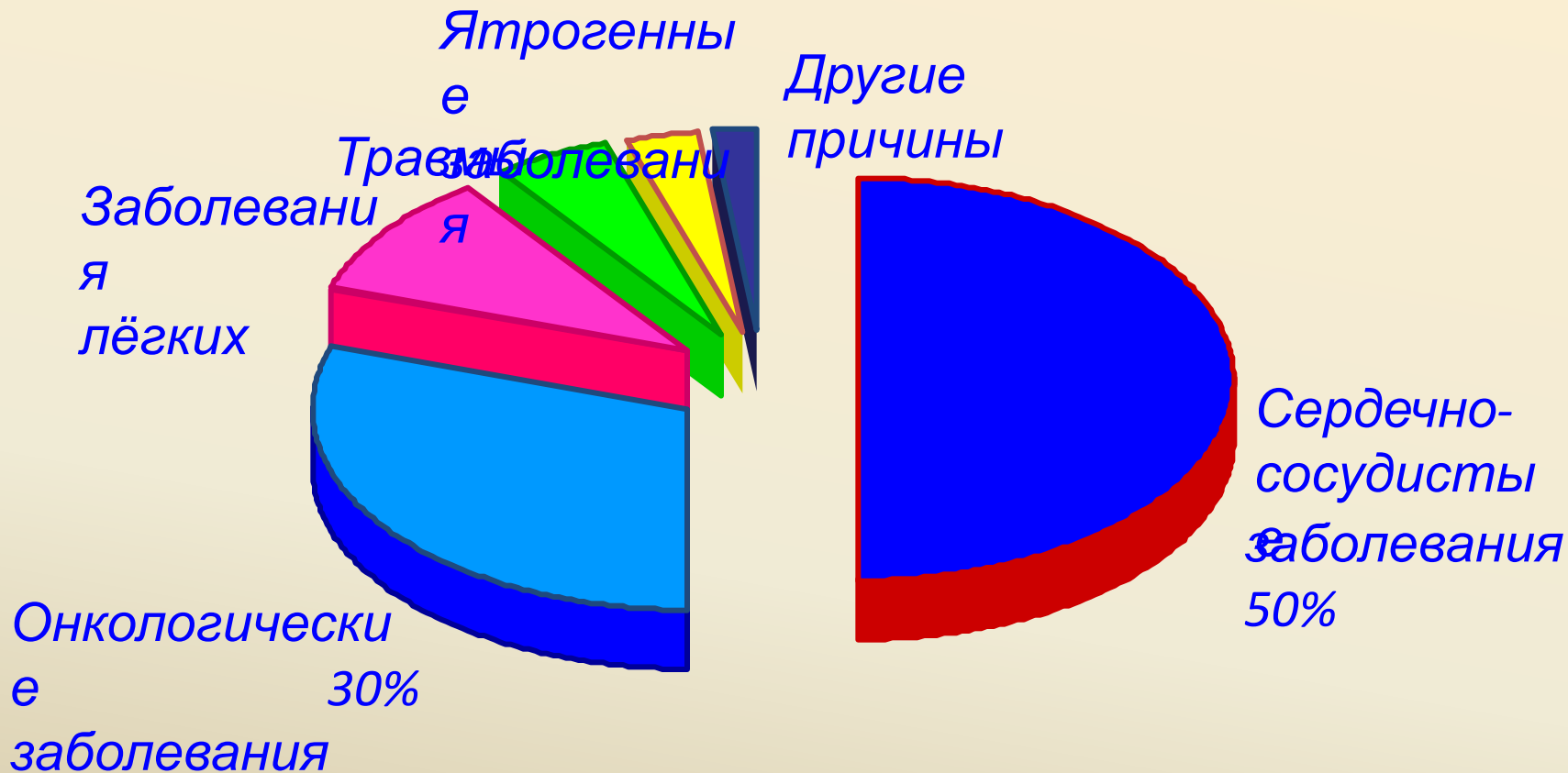
Факты, которые говорят сами за себя

- 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.

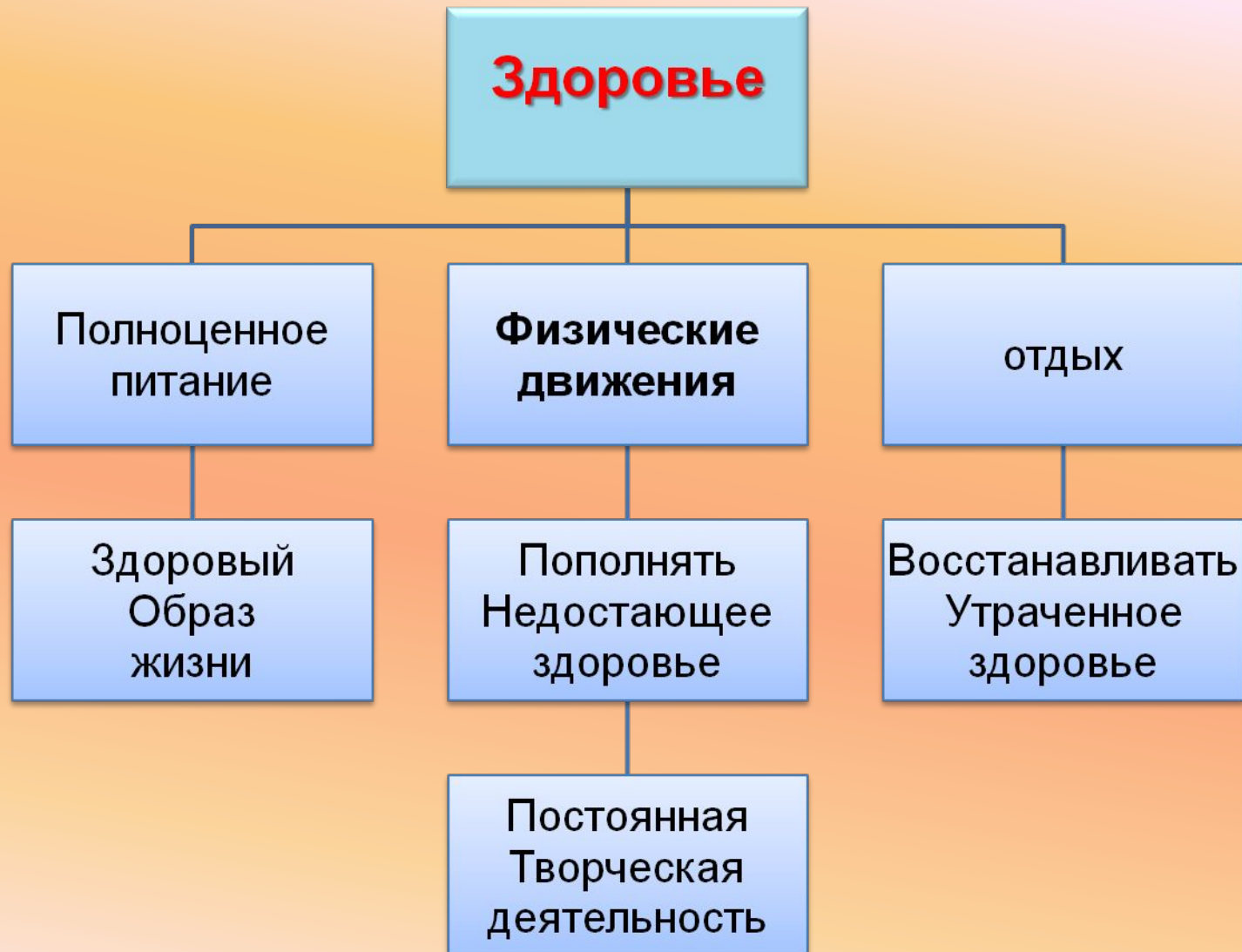
Группа факторов, влияющих на наше здоровье



Причины смертности



Как быть здоровым?



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
является физическое упражнение.
Физические упражнения.
в любом возрасте.



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!

- **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.