Управление по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Тульской области

Аппарат антинаркотической комиссии в Тульской области

ГУЗ «Тульский областной наркологический диспансер № 1»

Мы за здоровый образ жизни!

Информационный материал, направленный на мотивирование к ведению здорового образа жизни и профилактику вредных привычек, для проведения занятий в рамках дистанционного обучения с учащимися 1 - 6 классов образовательных учреждений

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила ведения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни

Посеешь привычку - пожнешь характер,
посеешь характер - пожнешь судьбу

- Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.

- Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные. Первые привычки берут свои истоки из детства.

- Самое неприятное в нашей жизни - это плохие привычки Мы знаем. Что они плохие, а зачастую ничего с собой сделать не можем - привыкли!

- Вредная привычка – это повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения блага для окружающих или здоровья самого человека, который подпал под воздействие вредной привычки.
- Вредные привычки проявляются из-за слабости воли.

К вредным привычкам можно отнести следующие:

- **Алкоголизм**
- **Наркомания**
- **Курение**
- **Игровая зависимость**
- **Телевизионная зависимость**
- **Интернет-зависимость**
- **Привычка грызть ногти**
- **Техномания**
- **Привычка грызть карандаш или ручку**
- **Привычка плевать на пол**
- **Употребление нецензурных выражений**
- **Злоупотребление “словами-паразитами”**
- **Привычка завидовать другим**
- **Недооценивать себя**
- **Привычка кому-то подражать**
- **Привычка опаздывать**
- **Крайняя болтливость**
- **Лень и неряшливость**

Вредные привычки плохо влияют на организм человека, если они появились у человека отказаться от них, порой бывает не просто. Они наносят вред здоровью человека, вызывают зависимость и приводят к тяжелым заболеваниям, а иногда и к смерти.

- К вредным привычкам школьников относятся также перекусы на переменах. Конечно, растущий организм требует пополнения энергетических запасов, но необходимо следить, чтобы эту энергию организм получал из здоровых продуктов, а не из так называемого фаст-фуда.
- Различные шоколадные батончики и чипсы могут стать причиной ожирения в детском возрасте, вызвать заболевания пищеварительной системы. Это же относится и к сладким газированным напиткам. Перекус должен состоять из фруктов, овощей или орехов, а также чистой негазированной воды.
- Еще одна вредная привычка современных школьников – жевательная резинка. В процессе жевания снижается уровень концентрации и внимания, что приводит к уменьшению степени успеваемости.

С вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить. Каждый из вас хозяин своей жизни и своего здоровья.

Самое главное, чтобы вы сегодня сказали:

«НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!»

Полезными привычками мы можем назвать такие, как:

- соблюдение режима дня;
- зарядка по утрам;
- мытьё рук перед едой;
- уборка за собой;
- ежедневная чистка зубов;
- правильное питание и т.п.

Спорт и физические нагрузки очень важны для здоровья

Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеть!

- Начинать день необходимо с утренней зарядки, которая поможет перейти от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу.
- Помимо зарядки к физическому воспитанию относится активное пребывание на свежем воздухе: подвижные игры и/или ежедневные прогулки на роликах, велосипеде и проч.
- Физический труд, гимнастика, прогулка, бег и т.п. улучшают кровообращение, дают энергию, хорошее настроение, здоровье.

Готов к труду и обороне!

- Комплекс ГТО способствует укреплению здоровья людей ГТО – это Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год.
- Комплекс ГТО охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Необходимо было сдать определенные нормативы по физической подготовке. Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.
- Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почетный значок ГТО».
- Сейчас желающие также могут сдать нормативы ГТО.

ГТО – путь к здоровью и успеху

НАГРАДЫ

1 место

2 место

3 место

Всероссийский спортивно-оздоровительный комплекс –

УЧАСТВУЕТ ВСЯ СТРАНА!

БЕГ
на средние и длинные дистанции

ПОДТЯГИВАНИЕ
на перекладине

СТРЕЛЬБА
из пневматической винтовки

БЕГ НА ЛЫЖАХ
в зимний период

МЕТАНИЕ МЯЧА

ПРЫЖОК
в длину

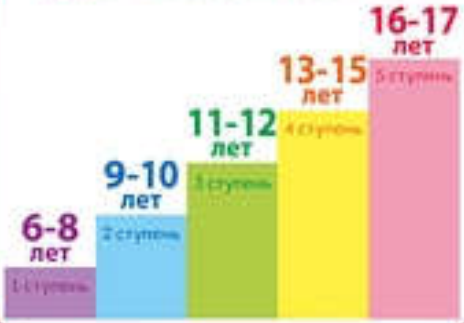
ПЛАВАНИЕ

РАЗВИВАЙ ТАЛАНТЫ,

ДОБИВАЙСЯ УСПЕХА,

ГОРДИСЬ СВОИМИ ПОБЕДАМИ!

Ступени норм ГТО для школьников



Про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы- это народная мудрость.

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья;
- Здоровье, физкультура и труд рядом идут;
- Посеешь привычку – пожнешь характер; посеешь характер – пожнешь судьбу;
- В здоровом теле - здоровый дух;
- Голову держи в холоде, а ноги в тепле;
- Заболел живот, держи закрытым рот;
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит;
- Землю сушит зной, человека болезни;
- К слабому и болезнь пристает;
- Поработал - отдохни;
- Любящий чистоту – будет здоровым.

Нет на свете прекраснее одёжи,
Чем бронза мускулов и свежесть кожи.

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Он на вид - одна доска,
Но зато названьем горд,
Он зовется... **СНОУБОРД.**

Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня? **КОНЬКИ**

Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой.

КЛЮШКА

Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.

ВЕЛОСИПЕД

- Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.
- С вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.
- Каждый из вас хозяин своей жизни и своего здоровья. Самое главное, чтобы вы сегодня сказали:- нет вредным привычкам!

Спасибо за внимание!!!