

# МОУ СОШ № 3



«Улыбка, спорт здоровье –  
нам в жизни ценное  
подспорье!»



Выполнили  
учащиеся  
7 класса «Б»  
Ратникова Софья,  
Торосян Анна

# Цели работы:

Показать роль физической культуры и спорта в формировании здоровья школьников

Привлечь ребят к регулярным занятиям физкультурой и спортом

Пропагандировать здоровый образ жизни



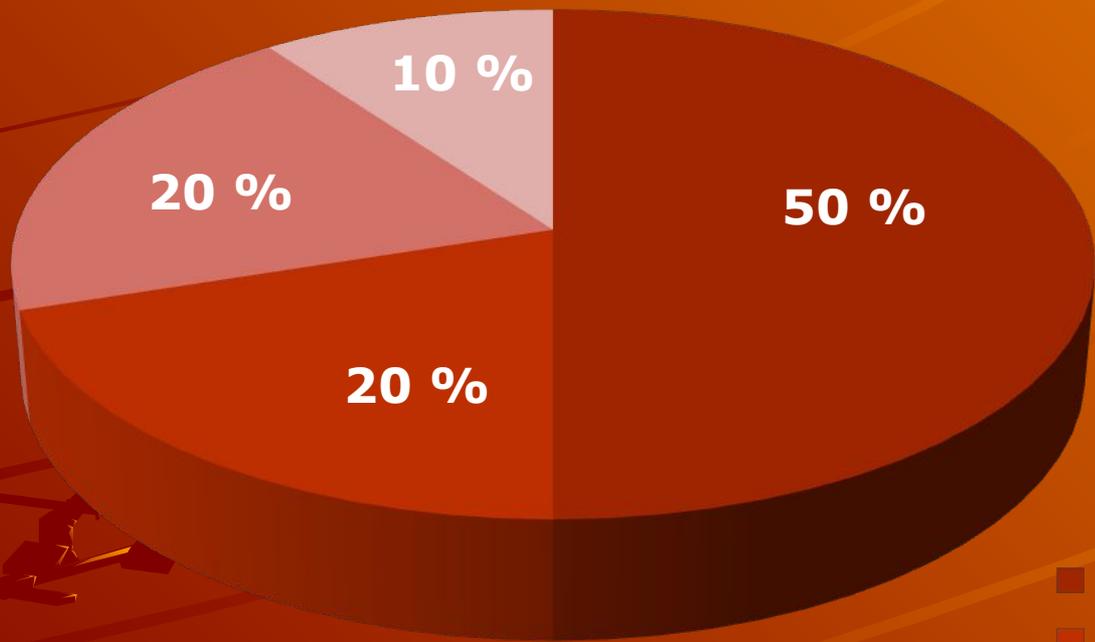
Слово здоровье является одним из самых частых, которое использует человек «Здравствуйте», «будьте здоровы», «на здоровье», «доброго здоровья» слышим мы при встречах и расставаниях.

Но что же такое здоровье?

Ответ простой здоровье – это отсутствие болезней.



# От чего зависит здоровье человека?



- Образ жизни
- Наследств.
- Влияние окр.среды
- Медобслуж.

# *Что имеем не храним, потерявши - плачем!*

- Малоподвижный образ жизни
- Курение
- Алкоголизм
- Наркомания



# Кто курит табак, тот сам себе враг

- У курящих родителей дети часто страдают астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхания.
- Курение родителей повышает риск того, что их ребенок начнет курить в юном возрасте.
- Продолжительность жизни у курящих сокращается примерно на 8 лет

# Все пороки от безделья

- У женщин алкоголизм приобретает хроническую форму намного быстрее, чем у мужчин.
- Алкоголизм приводит к преждевременному старению всего организма.
- Алкоголизм вызывает постоянную тревогу, страх, депрессию .
- У 94% пьющих родителей дети страдают психическими расстройствами или становятся алкоголиками

# Здоровье сгубишь — новое не купишь

-  Ограничение подвижности приводит к снижению и нарушению жизненно важных функций.
-  Детям необходимо от 6 до 13 тысяч движений в день.
-  У малоподвижных детей очень слабые мышцы.
-  Многие дети находятся на открытом воздухе менее 2 часов в день.

# Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дороже платим.

Позабудь про телевизор!  
Марш на улицу гулять!  
Ведь полезней для здоровья,  
свежим воздухом дышать!

Максимальная продолжительность просмотра телепередач:

-  Для дошкольников и младших школьников – 1 час,
-  Для школьников среднего возраста – 1,5 часа,
-  Для старшего возраста -2часа.

Просмотр может быть не более 2-3 раз в неделю.

# Наркомания – болезнь 21 века

- С момента возникновения наркозависимости человек проживает не более 3-4 лет.
- В нашей стране около 7 млн. наркоманов



# Занимайтесь физкультурой и спортом!

*Спорт, ребятам, очень нужен*

*Наш класс со сортом крепко дружит!*

*Спорт- помощник!*

*Спорт- игра!*

*Спорт здоровье- навсегда!*



**94%**

**ребят из нашего  
класса**

**занимаются в**

**спортивных  
секциях.**





## Советы по оздоровлению от 7-Б:

1. Откажитесь от вредных привычек: они являются причинами многих болезней!
2. Соблюдайте правила гигиены.
3. Если хочешь быть здоров – закаляйся!
4. Не ешьте «на ходу», соблюдайте режим питания, употребляйте сбалансированную пищу!
5. Принимайте витамины! Они помогут иммунитету противостоять болезням!
6. Дружите со спортом!



# Результаты участия класса в спортивной жизни школы



День здоровья-

1 место

Первенство школы по волейболу –

1 место

Первенство школы по мини футболу-

2 место



А помогают нам побеждать  
крепкое здоровье, любовь к  
спорту

и хорошее настроение!!!



*Пусть не станешь ты  
спортсменом,  
Это , право, не беда!  
Здоровый дух в  
здоровом теле  
Пусть присутствует  
всегда!*



*В мире нет рецепта  
лучше,  
Будь со спортом  
неразлучен!  
Проживешь 100 лет!  
Вот и весь секрет!*

# Выводы

*В народе говорят: «Здоровому все здорово!»*

*Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам.*

*Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человеку следует помнить о том, что его здоровье и жизнь, в первую очередь зависят от него самого!*



# ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

- [http://prezentacia.ucoz.ru/load/fizkultura\\_i\\_sport/33-1-2](http://prezentacia.ucoz.ru/load/fizkultura_i_sport/33-1-2)
- <http://www.uchportal.ru/load/47-1-0-4573>



**Друзья!  
Давайте жить!  
Давайте жизнью дорожить!**

