

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



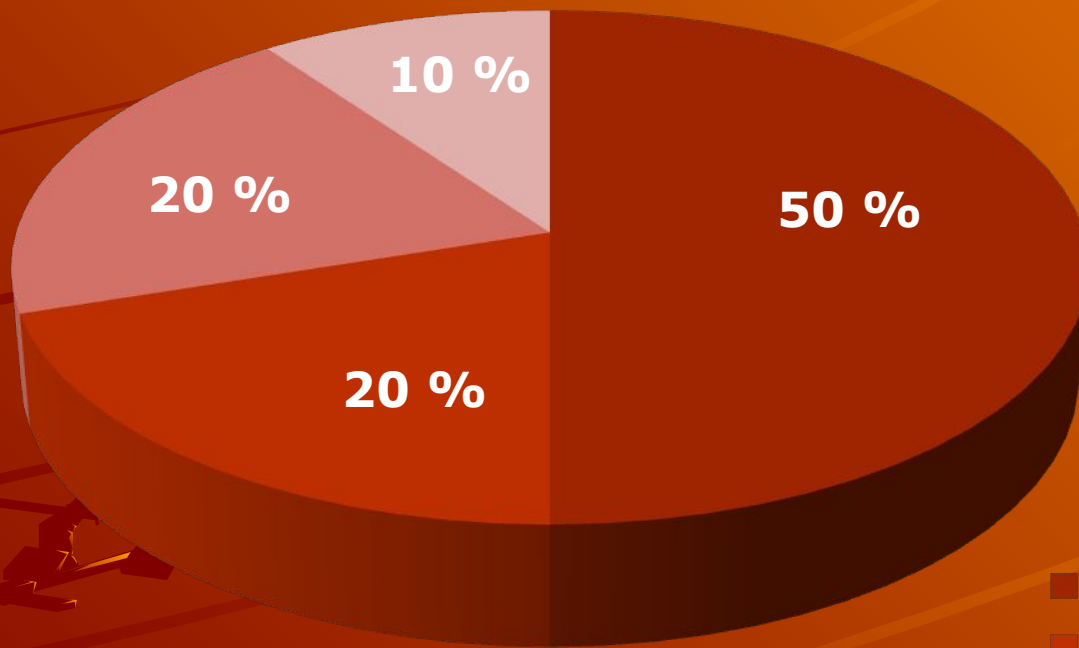
Слово здоровье является одним из самых частых, которое использует человек «Здравствуйте», «будьте здоровы», «на здоровье», «доброго здоровья» слышим мы при встречах и расставаниях.

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

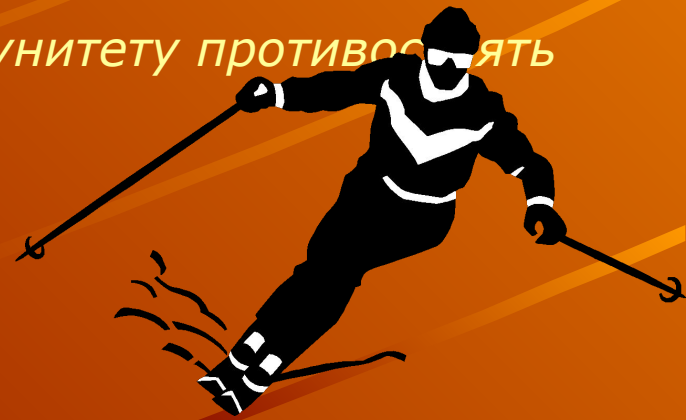
**спортивных
секциях.**





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!*



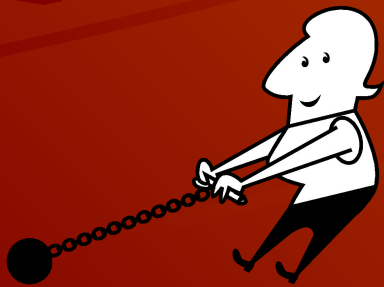
*В мире нет рецепта
лучше,
Будь со спортом
неразлучен!
Проживешь 100 лет!
Вот и весь секрет!*

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://www.uchportal.ru/load/47-1-0-4573>



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

