

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Ашинский городской детский - юношеский центр» г. Аши



# «Я за здоровый образ жизни»

Ермакова Татьяна,  
обучающаяся объединения  
театр кукол «Вертеп»  
Педагог Шляпенкова Елена  
Викторовна



**Задумайтесь над вопросом, а стоит ли увлекаться вредными привычками, которые оказывают последствия на организм человека???**

**На своём примере я покажу свой выбор –спорт, творчество и здоровый образ жизни.**

**ЭТО МОЙ ВЫБОР**



**А ТВОИ ??????????????**

# Привычка

– это поведение, ставшее для человека  
обычным, постоянным

Полезные привычки – это пр  
ивычки которые улучшают  
наше здоровье или  
положение в обществе

Вредные привычки – это  
систематическая деятельность  
человека, приносящая вред его  
собственному здоровью и  
здоровью окружающих



# Полезные привычки, которые изменяют нашу жизнь

- \* Не ешьте перед сном и в целом правильно питайтесь
- \* Раньше ложитесь спать и раньше вставайте
- \* Пейте больше воды, особенно утром
- \* Занимайтесь спортом
- \* Не злитесь и не злословьте
- \* Занимайтесь утренней гимнастикой
- \* Планируйте свой день
- \* Ставьте перед собой цели
- \* Уделяйте время родным и близким
- \* Умывайтесь холодной водой или протирайте
- \* **Следует придерживаться их всю свою жизнь для крепкого здоровья, хорошего самочувствия, стабильного отношения с людьми**
- \* **Полезные привычки — залог физической и психической стабильности человека в любой ситуации.**



# Вредные привычки, которые портят нашу жизнь

- \* Курение
- \* Употребление алкоголя
- \* Наркомания
- \* Токсикомания
- \* Игромания
- \* Невыполнение правил личной и общественной гигиены
- \* Несоблюдение режима дня

## Вредные привычки



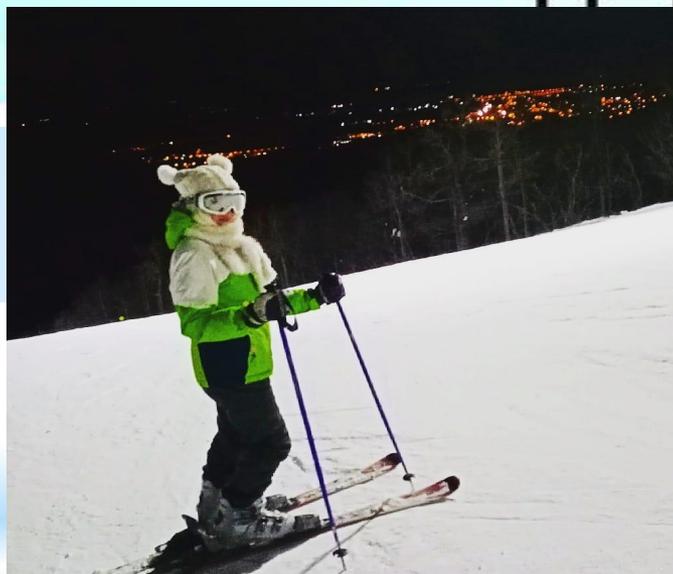
# \*Помните!!!

«Мода» на вредные привычки в большинстве стран прошла. Модно быть здоровым, а значит формировать у себя привычки к здоровому образу жизни.



**«Единственное , что даётся  
человеку один раз в жизни,  
и расходуется всю жизнь-  
это здоровье.»**

**Гиппократ.**



**При здоровом образе жизни непременно улучшится  
состояние здоровья, общее самочувствие, восстановится  
здоровье внутренних органов, будет чистым ум и душа.**

**Я**

**ВЫБИРАЮ**

**СПОРТ!**



**Это я с детства и  
круглый год**



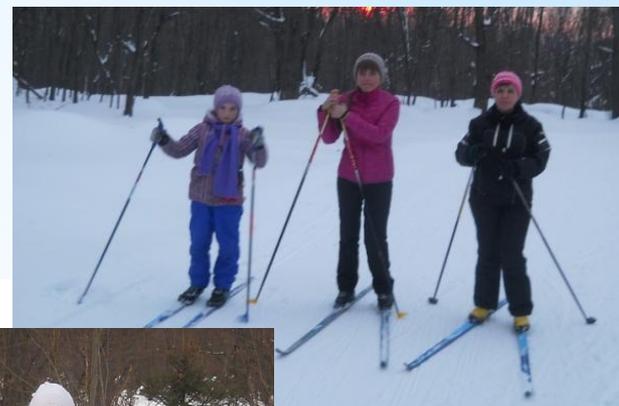
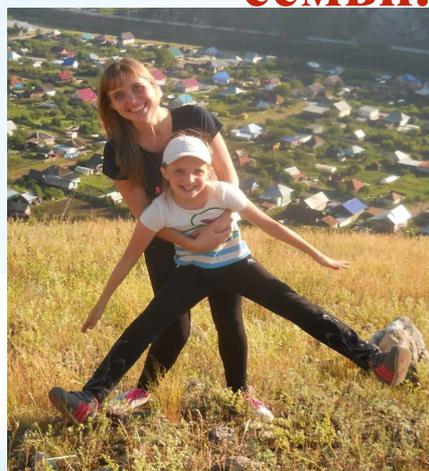
На соревнованиях

Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять правила:

- не скучать, найти себе занятие по душе;
- Узнавать мир и интересных людей; .

**Спорт – это альтернатива пагубным привычкам.**

**Пропаганду здорового образа жизни необходимо начинать с семьи.**



# Массовые занятия физической культурой, посещение спортивных секций особенно в детском возрасте, являются одной из составляющих такого понятия, как «здоровье нации».



Сегодня ты впервые в жизни самостоятельно проплыл 25 метров. Тебя можно поздравить с вступлением в нашу семью водолавающих и водостранствующих. Впереди тебя ждет увлекательный мир водных приключений, но всегда помни о коварстве воды: она добрая и теплая к тем, кто ее любит и уважает, и безжалостна к нарушителям.

**Удостоверение №** ...  
Настоящее удостоверение подтверждает, что Алиев Амир прошел(а) курс начального обучения по курсу 25 м.  
По окончании курса показал(а) следующий результат: 25 м  
кровать (вольный стиль)  
Тренер Чистяков  
Директор МБУ СОК «Металлург» В.А. Шляпенкова



# “ВЕРТЕП”



**ТЕАТР КУКОЛ**  
**Образцовый коллектив**  
**Челябинской области**



# Откройте для себя волшебный мир ТЕАТРА! Как это сделала я



**БАБКА - Уренцева Анна**  
• Ах, дедочек, голубочек,  
Славно как они поют!  
Дай им пирога кусочек,  
А иначе не уйдет!

**КУРОЧКА и ПЕТУШОК**  
Созданикова Юлия  
• Ко - ко - ко  
К леду втрещусь я.

**ОВЕЦКА - Ярокина Татьяна**  
• Бе - бе - бе  
Очень страшной Волк

**ДЕД - Жеребина Анастасия**  
• Так ведь нету, все раздали  
До последнего битиска

**СОБАКА - Савина Елена**  
• Гав! Гав! Гав!  
Вот как собака  
Я радуюсь гостям!

- Без песни мир тесен.
- Сказка красна складом,
- а песня - ладом.
- Хорошо петь, пообелашки.
- Натощак не поёшь.
- Хотя волком вой, а песни пой.
- Этой песне конца не будет.





**ЗДОРОВЬЕ- НЕ ВСЁ,  
НО ВСЁ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ-  
НИЧТО.**



**СОКРАТ**