



«В здоровом теле  
- здоровый дух»

# **ЗДОРОВЬЕ–**

***правильная, нормальная  
деятельность организма, его  
полное физическое и  
психическое благополучие.***

*(Толковый словарь С.И.  
Ожегова)*

# Правила здорового образа жизни

- ▣ Рациональное питание
- ▣ Сон
- ▣ Личная гигиена
- ▣ Активная деятельность и активный отдых
- ▣ Отказ от вредных привычек
- ▣ Занятия спортом

# Рациональное питание

**Первое правило.** Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 -20% из белков, на 20 -30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

**Второе правило.** Пища плохо усваивается :

- когда нет чувства голода;
- при сильной усталости;
- при отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.

Нельзя принимать:

- перед тяжёлой физической работой;
- при перегреве и сильном ознобе;
- когда торопитесь.

**Третье правило.** Нельзя никакую пищу запивать, есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

# Рациональное питание—основа здорового образа

- ▣ *Снижается заболеваемость, улучшается психологическое состояние, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.*



# Сон

- Положительно влияет на организм человека.
- Ребенок – 10-12 часов.
- Подросток – 9-10 часов.
- Взрослый – 8 часов.
- Все индивидуально, некоторым нужно больше времени, некоторым – меньше. Главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.



# Соблюдай ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ!

- Гигиена – совокупность гигиенических правил, направленных на сохранение и укрепление здоровья.



# Активная деятельность и активный отдых.

- ▣ *Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье*



# ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

---

- Сидячее положение в течение длительного времени.
- Воздействие электромагнитного излучения монитора.
- Утомление глаз, нагрузка на зрение.
- Перегрузка суставов кистей.
- Стресс при потере информации.

# Вредные привычки

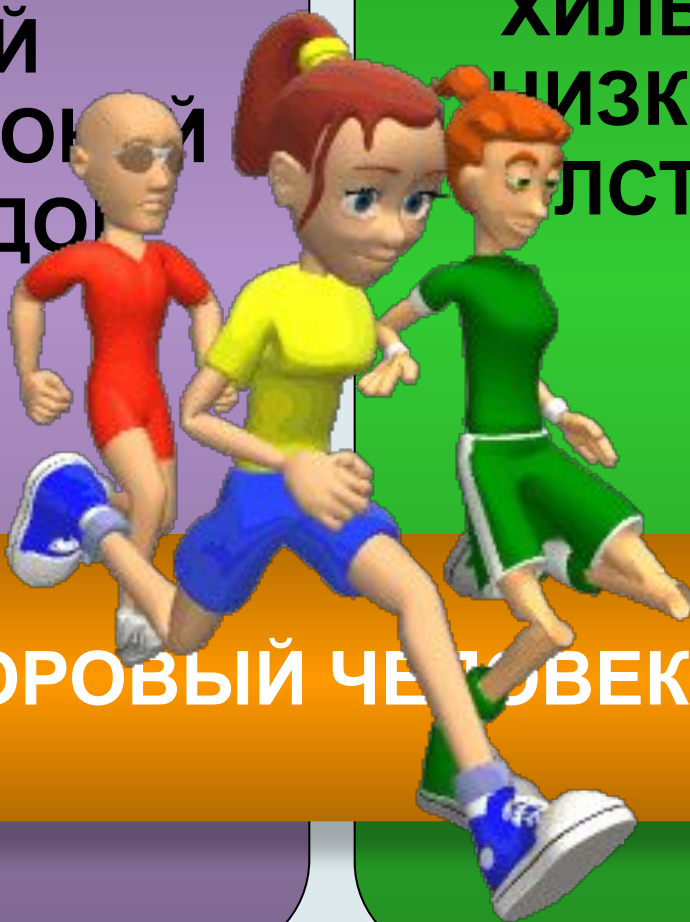
- **КУРЕНИЕ**
- **АЛКОГОЛИЗМ**
- **НАРКОМАНИЯ**

**Вредные привычки  
пусть горят, как спички!**

СУТУЛЫЙ  
КРЕПКИЙ  
НЕУКЛЮЖИ  
И  
ВЫСОКИЙ  
ХУДОЙ

ГОРБАТЫЙ  
БЛЕДНЫЙ  
ХИЛЫЙ  
НИЗКИЙ  
ПЛОХИЙ

СТРОЙНЫЙ  
СИЛЬНЫЙ  
ЛОВКИЙ  
БОДРЫЙ  
ЭНЕРГИЧНЫЙ  
И  
ВЕСЕЛЫЙ



ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ... ЧЕЛОВЕК

# Что такое олимпийские игры?

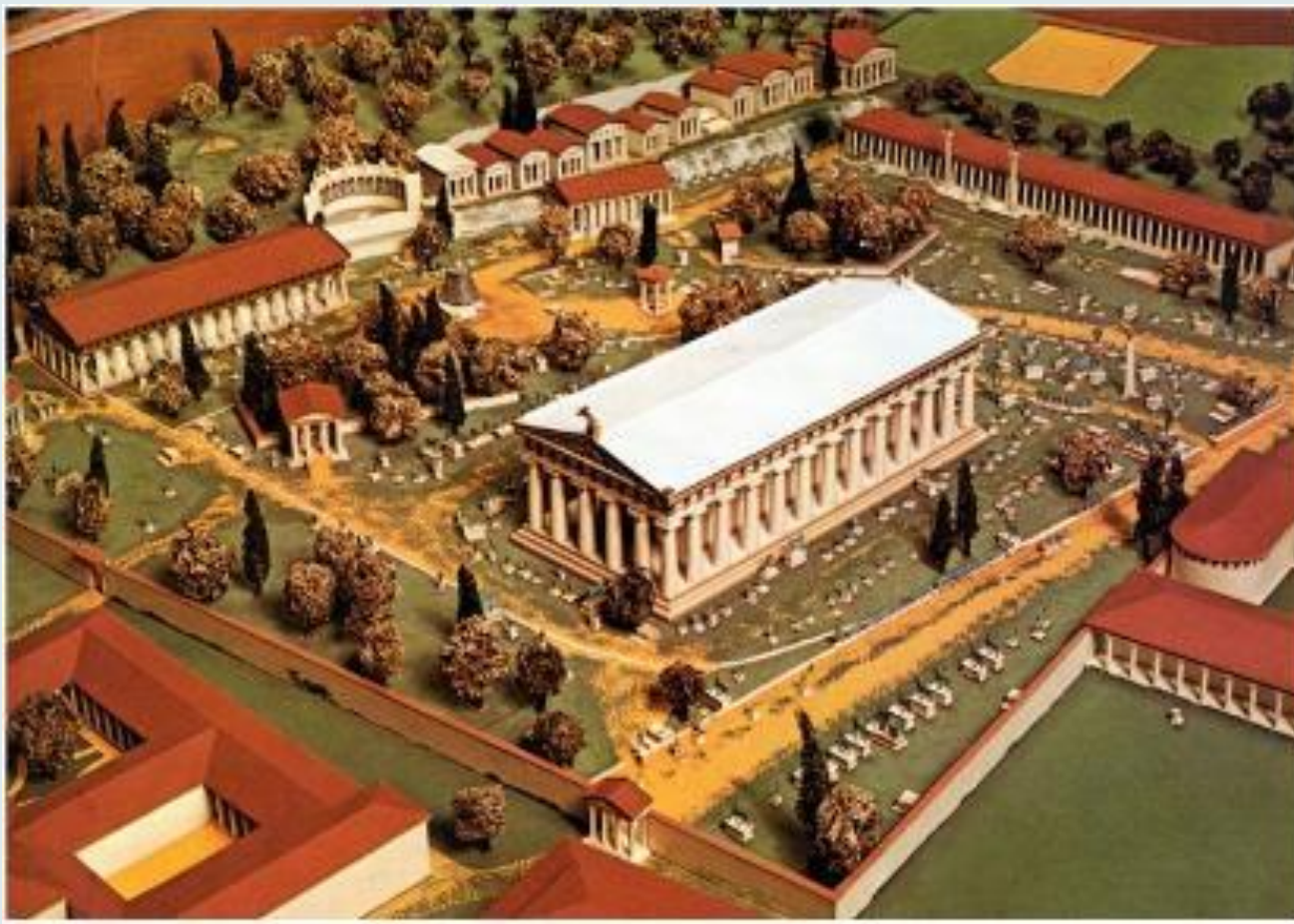
- Крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проходят каждые четыре года.



Из какого древнего  
государства берут  
начало Олимпийские игры?



**Родина Олимпийских игр - Древняя Греция, а именно почитаемое греками святилище Олимпия, расположенное в западной части Пелопоннесского полуострова.**



# Древняя Олимпия --



- Родина  
Олимпийских  
игр.



и Олимпийскими

и игры **776г.до н.э.**

через каждые **1417**

дней, который составляли «олимпиаду»-греческий олимпийский год. В течение всего «священного месяца» на территории

Греции объявлялся «**священный мир**»: войны прекращались.

Поэтому **Олимпийские игры** это **праздник мира.**

Женщины не участвовали

в олимпийских состязаниях.



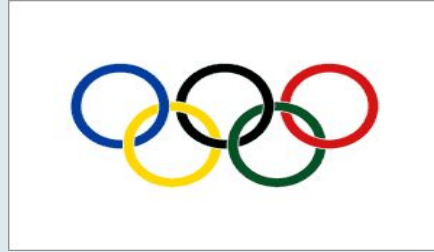


# Пьер де Кубертен

Первые попытки возродить античные игры были предприняты в середине XIX в. в Греции. Французский общественный деятель **Пьер де Кубертен** предложил возродить Олимпийские игры. Он считал: идеи олимпийского движения вдохнут в человечество *«дух свободы, мирного соревнования и физического совершенствования»* и будут способствовать культурному сотрудничеству народов.

**Первые олимпийские игры современности прошли в Афинах в 1896 году**





# Основные принципы Олимпийского движения:

- Содружество
- Солидарность
- Уважение
- Товарищество
- Поддержка
- Взаимовыручка
- Свобода
- Мир и дружба



## **АТРИБУТЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР**

**Официальный логотип (эмблема)  
Олимпийских Игр состоит из пяти колец.  
Пять колец - символ пяти континентов**

### **ЦВЕТА ОЛИМПИЙСКИХ КОЛЕЦ**

**Синий**

**Европа**

**Черный**

**Африка**

**Красный**

**Америка**

**Желтый**

**Азия**

**Зеленый**

**Австралия**

# АТТРИБУТЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР



**Официальный флаг** Олимпийских Игр представляет собой изображение олимпийского логотипа на белом фоне. Белый цвет - символ мира во время Игр.

**Олимпийский девиз:**

*Citius, Altius, Fortius.*

*«Быстрее, выше, сильнее».*

**Олимпийский принцип** определен в 1896 году основателем современных Игр Пьером де Кубертенем. «Самое важное в Олимпийских играх - не победа, а участие, также как в жизни самое главное - не триумф, а борьба».



**Олимпийский огонь.** Факел зажигают в

Олимпийский огонь символизирует чистоту, совершенство и борьбу за победу, а также

**Олимпийская клятва.**

*«От имени всех участников соревнований, я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и чести наших команд».*

# Олимпиады в РФ.



Москва 1980



Сочи, Россия 2014



# Первые олимпийские чемпионы Беларуси



Леонид Гейштор и Сергей Макаренко - первый белорусский экипаж гребцов на каноэ-двойке, завоевавший золотые медали на Олимпийских играх. Это историческое событие произошло 29 августа 1960 года в Риме. Оба спортсмена совершили долгий путь от новичка до мастера гребли экстракласса в Беларуси.



# Дарья Домрачева

**Дарья Домрачева** — белорусская — белорусская биатлонистка — белорусская биатлонистка, четырёхкратная олимпийская чемпионка — белорусская биатлонистка, четырёхкратная олимпийская чемпионка, двукратная чемпионка мира (2012 и 2013), обладательница Кубка мира 2014/15 — белорусская биатлонистка, четырёхкратная олимпийская чемпионка, двукратная чемпионка мира (2012 и 2013), обладательница Кубка мира 2014/15, обладательница 6 малых Хрустальных глобусов Кубка мира по биатлону[5] — белорусская биатлонистка, четырёхкратная олимпийская чемпионка, двукратная чемпионка мира (2012 и 2013), обладательница Кубка мира 2014/15, обладательница 6 малых Хрустальных глобусов Кубка мира по биатлону[5] заслуженный мастер спорта Республики Беларусь



# Максим Мирный

**Максим Мирный** — белорусский — белорусский профессиональный теннисист — белорусский профессиональный теннисист, заслуженный мастер спорта — белорусский профессиональный теннисист, заслуженный мастер спорта. Бывшая первая ракетка мира в парном разряде; олимпийский чемпион 2012 года в смешанном парном разряде — белорусский профессиональный теннисист, заслуженный мастер спорта. Бывшая первая ракетка мира в парном разряде; олимпийский чемпион 2012 года в смешанном парном разряде; 10-кратный победитель турниров Большого шлема в парном разряде и миксте; двукратный победитель Итогового турнира ATP — белорусский профессиональный теннисист, заслуженный мастер спорта. Бывшая первая ракетка мира в парном разряде; олимпийский





# Юлия Нестеренко

**Юлия Нестеренко**— белорусская легкоатлетка легкоатлетка, олимпийская чемпионка в беге на 100 метров легкоатлетка, олимпийская чемпионка в беге на 100 метров (2004). Лучшая спортсменка Белоруссии по версии газеты «Спортивная панорама» (2004). Заслуженный мастер спорта (2005).

# Грабунта здорвоого



образза

жизни

# Тест-дополнение

1. Я понял, что здоровый образ жизни – это...
2. В свое свободное время я буду...
3. Занятия спортом могут мне помочь в...
4. Я понимаю, что курить и употреблять спиртные  
▣ напитки вредно, поэтому я....
5. К проблеме детской наркомании я отношусь...
6. В жизни я хочу достичь....
7. Я понимаю, что для меня очень важно...
8. Я хочу вести здоровый образ жизни, но мне не  
хватает...
9. Человек должен стремиться к ...

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**Берегите свое здоровье!**