



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

Правильное и рациональное питание



Правила личной гигиены



Двигательная активность и закаливание



Отказ от вредных привычек



Режим дня



# 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

Всероссийский  
спортивно-оздоровительный  
комплекс –

**УЧАСТВУЕТ  
ВСЯ СТРАНА!**

## НАГРАДЫ



1 место



2 место



3 место



**БЕГ**  
на средние и длинные  
дистанции



**ПОДТЯГИВАНИЕ**  
на перекладине



**СТРЕЛБА**  
из пневматической  
винтовки



**БЕГ НА ЛЫЖАХ**  
в зимний период



**МЕТАНИЕ МЯЧА**

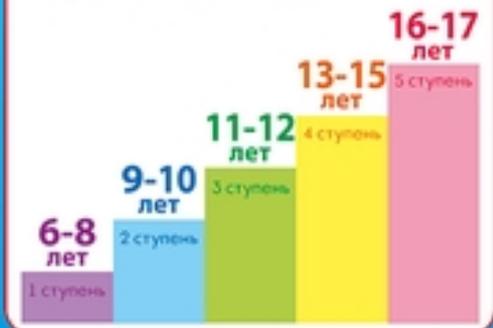


**ПРЫЖОК**  
в длину



**ПЛАВАНИЕ**

## Ступени норм ГТО для школьников



**РАЗВИВАЙ ТАЛАНТЫ,  
ДОБИВАЙСЯ УСПЕХА,  
ГОРДИСЬ СВОИМИ  
ПОБЕДАМИ!**





**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!!!

