



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, но 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.

▶ И
И



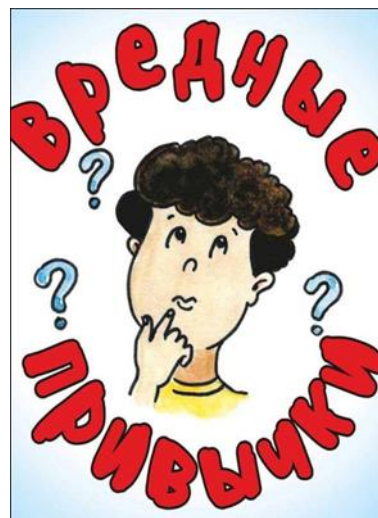
Я

К вредным привычкам

МОЖНО ОТНЕСТИ

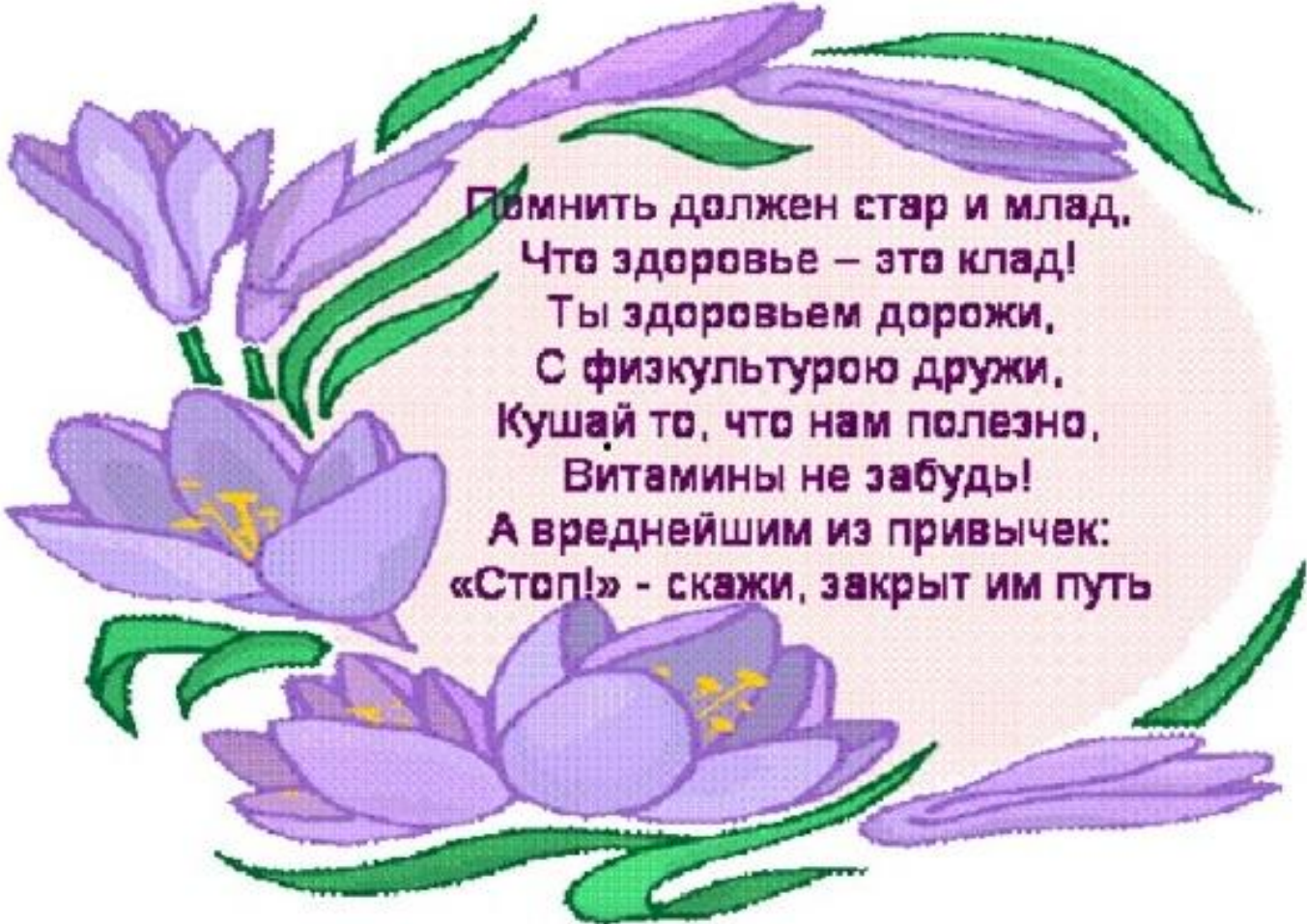
следующие:

- ▶ Алкоголизм
- ▶ Наркомания
- ▶ Курение
- ▶ Игровая зависимость
- ▶ Телевизионная зависимость
- ▶ Интернет-зависимость
- ▶ Зависимость от социальных сетей
- ▶ Привычка грызть ногти
- ▶ Привычка ковыряния в носу
- ▶ Привычка грызть карандаш или ручку
- ▶ Употребление нецензурных выражений
- ▶ Злоупотребление “словами-паразитами”
- ▶ Привычка завидовать другим
- ▶ Недооценивать себя
- ▶ Привычка кому-то подражать
- ▶ Привычка опаздывать
- ▶ Крайняя болтливость
- ▶ Лень и неряшливость
- ▶ Переедание



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 ИНОГ





Помнить должен стар и млад,
Что здоровье – это клад!
Ты здоровьем дорожи,
С физкультурой дружи,
Кушай то, что нам полезно,
Витамины не забудь!
А вреднейшим из привычек:
«Стоп!» - скажи, закрыт им путь

Полезными привычками мы можем назвать такие:

- ▶ соблюдение режима дня;
- ▶ зарядка по утрам;
- ▶ мытьё рук перед едой ;
- ▶ уборка за собой ;
- ▶ ежедневная чистка зубов;
- ▶ правильное питание и т.п.

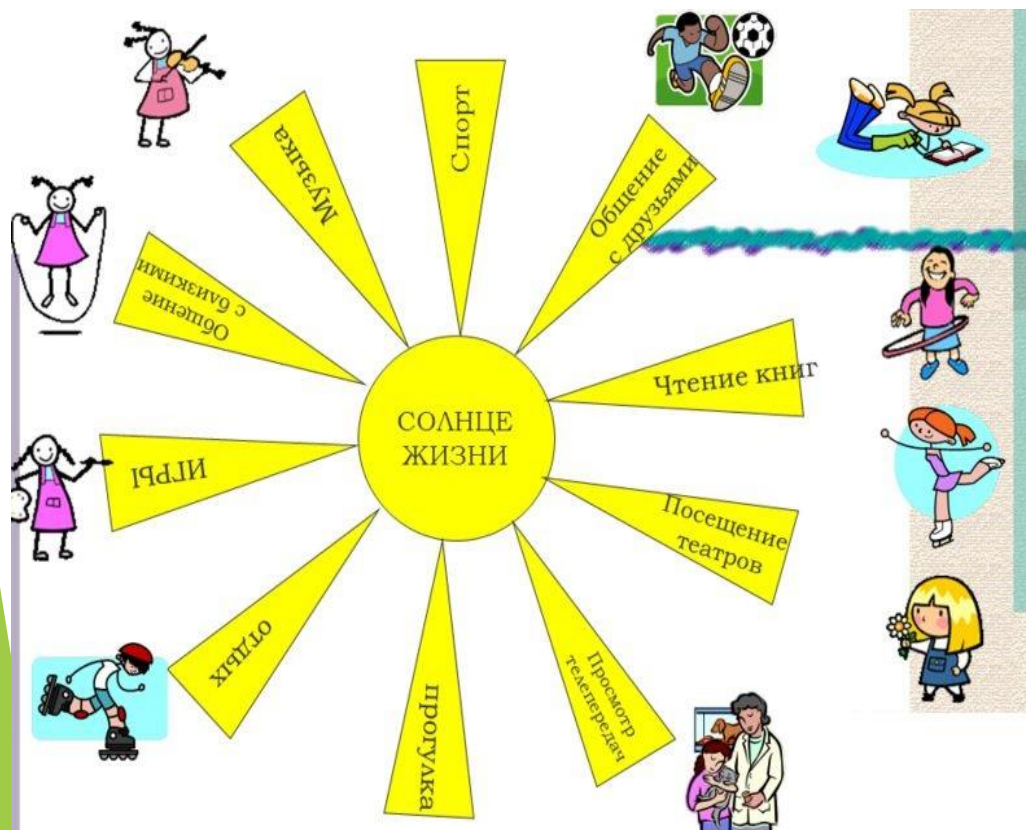


Спорт и физические нагрузки очень важны для здоровья



Чем меньше мы
двигаемся, тем больше
риск заболеть!

Быть здоровым – значит соблюдать правила личной гигиены, режим дня, правильно питаться и заниматься спортом.



Здоровья

Режим

Правильное питание

сон

Полноценный

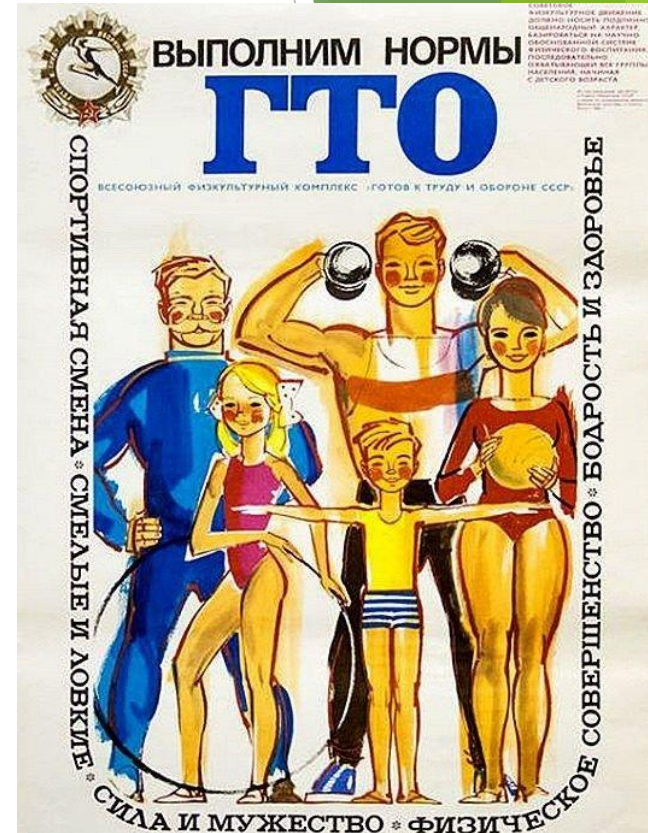
Хорошее настроение

Свежий воздух

Занятие спортом

Готов к труду и обороне!

- ▶ Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне» – программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год.
- ▶ Охватывало население в возрасте от 10 до 60 лет.
- ▶ 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.
- ▶ Сегодня желающие также могут сдать нормативы ГТО



ГТО – путь к здоровью и успеху

НАГРАДЫ



1 место



2 место



3 место

Всероссийский
спортивно-оздоровительный
комплекс –

**УЧАСТВУЕТ
ВСЯ СТРАНА!**



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

