

«Наше здоровье - в наших руках!»

Пропаганда здорового образа жизни

Презентация молодежного совета МО Пуровское «ПУР»





Что такое здоровый образ жизни?

- ▶ Совершенствование информационного обеспечения молодого поколения.
- ▶ Выявление и раскрытие творческих способностей молодежи.
- ▶ Совершенствование и обновление досуговой деятельности.
- ▶ Профилактика безнадзорности и правонарушений.
- ▶ Пропаганда ЗОЖ среди подрастающего поколения.
- ▶ Объяснить молодежи, что ведя неправильный образ жизни они вредят только себе.
- ▶ Убедить молодежь, что есть более важные вещи в жизни, чем наркотики, алкоголь, сигареты.

Образ жизни, который укрепляет здоровье человека и направлен на профилактику и сохранение здорового организма в медицине называется

ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ.

Это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

Методы и инструменты реализации целей и задач по пропаганде ЗОЖ :

1. Совершенствование информационного обеспечения молодого поколения.
2. Выявление и раскрытие творческих способностей молодежи.
3. Совершенствование и обновление досуговой деятельности.
4. Профилактика безнадзорности и правонарушений.
5. Пропаганда ЗОЖ среди подрастающего поколения.
6. Объяснить молодежи, что ведя неправильный образ жизни они вредят только себе.
7. Убедить молодежь, что есть более важные вещи в жизни, чем наркотики, алкоголь, сигареты.

«Здоровье приходит ЗОЛОТНИКОМ, а уходит пудами».



Здоровье человека зависит от:

- Образа жизни на 50 процентов,
- Окружающей среды на 20 процентов,
- От наследственности на 20 процентов
- От здравоохранения и лекарственных препаратов на 10 процентов.

«Единственная красота

которую я знаю, -

это **здоровье»**

(Шопенгауэр. А)

- Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье.
Недаром в народе говорят:
«Здоровому все здорово!»
- Об этой простой и умной истине стоит помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Составляющие здорового образа жизни



С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Участие в туристических слетах «Туриада» и «Вольный ветер».

Молодые семьи сплотились и получили заряд позитивных эмоций.



Проведение мероприятий для молодых семей.



Профилактика

- В целях профилактики и пропаганды здорового образа жизни ведутся беседы-консультации:
 - -«Правильное питание»
 - -«Здоровое поколение – здоровье нации»
 - -«Твой выбор».



Проведение вело-пробегов для взрослых и детей.



▣ Подвижные
игры на
дворовых
площадках
среди детей
«Быстрее.
Выше.
Сильнее.»

**Здоровому образу
жизни привет.
Вредным
привычкам
скажем НЕТ!**

Проведение игровых и спортивных мероприятий



Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.



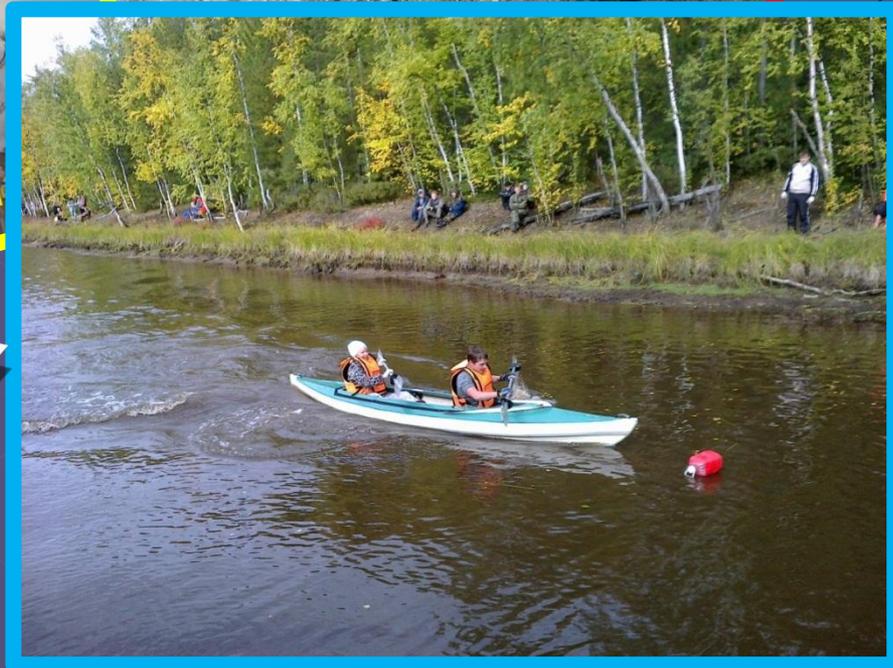
Основные элементы здорового образа жизни – плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, закаливание, отказ от вредных привычек.

**Захочешь –
найдёшь время.
Не захочешь –
найдёшь причину!**

Соревнования с людьми
ограниченными возможностями здоровья,
участие в Параспартакиаде



**Чтобы быть всегда здоровым,
Нужно бегать и скакать.
Больше спортом заниматься,
И здоровым не скучать.**



Участие в туристических слетах
«Снежный барс» и «Серебряный карабин»

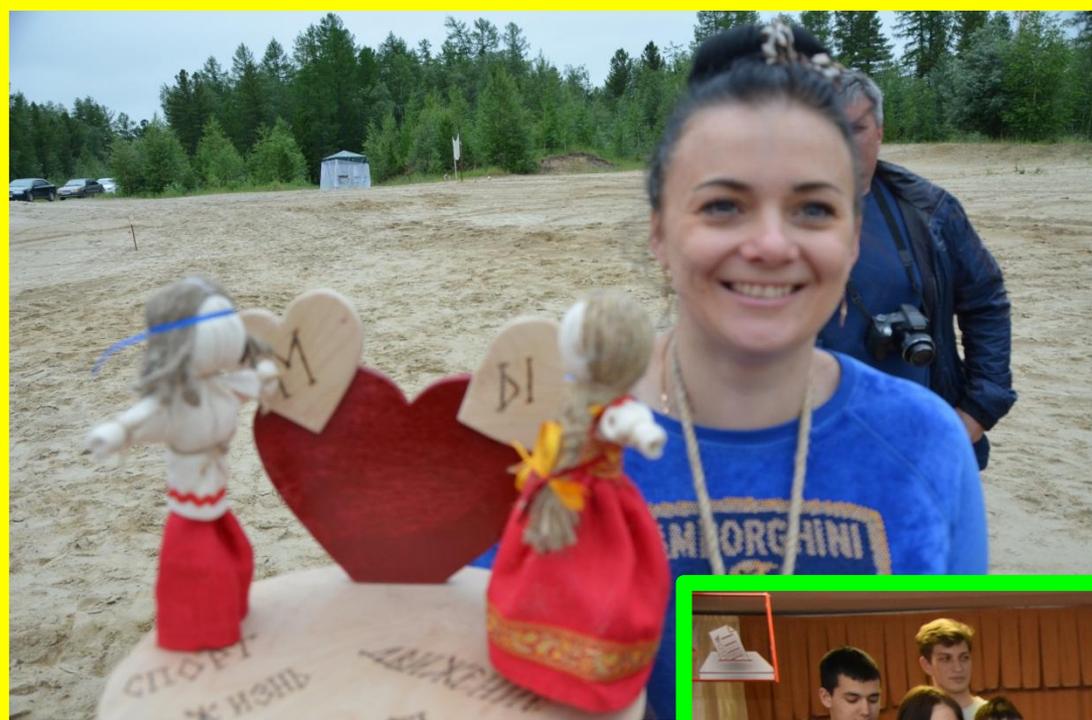


Организация досуга



Выступление фаерщиков «DEAD FIRE»





Организация
досуга



Проведение Дня молодежи и
игры «Брейн-ринг»



**«В здоровом теле -
здоровый дух!» -
Эти слова не пустой звук!**



Проведение эстафеты среди трудовых
и апробация сдачи норм ГТО



**Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души, спортом заниматься.**

Участие во «Фрироупе»

**Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом.
Ты вырастешь здоровым!
Ты будешь силачом!**

**Любовь к спорту
и здоровому
образу жизни
прививается с
детства, со
школьной
скамьи, но, на
самом деле,
привить это
чувство никогда
не поздно.**



Проведение «Веселых стартов»



**Здоровье- это круто!
Здоровье- это драйв!
Здоровый образ жизни
Скорее выбирай!**



Проведение мероприятия «Серия тренировок ГТО»

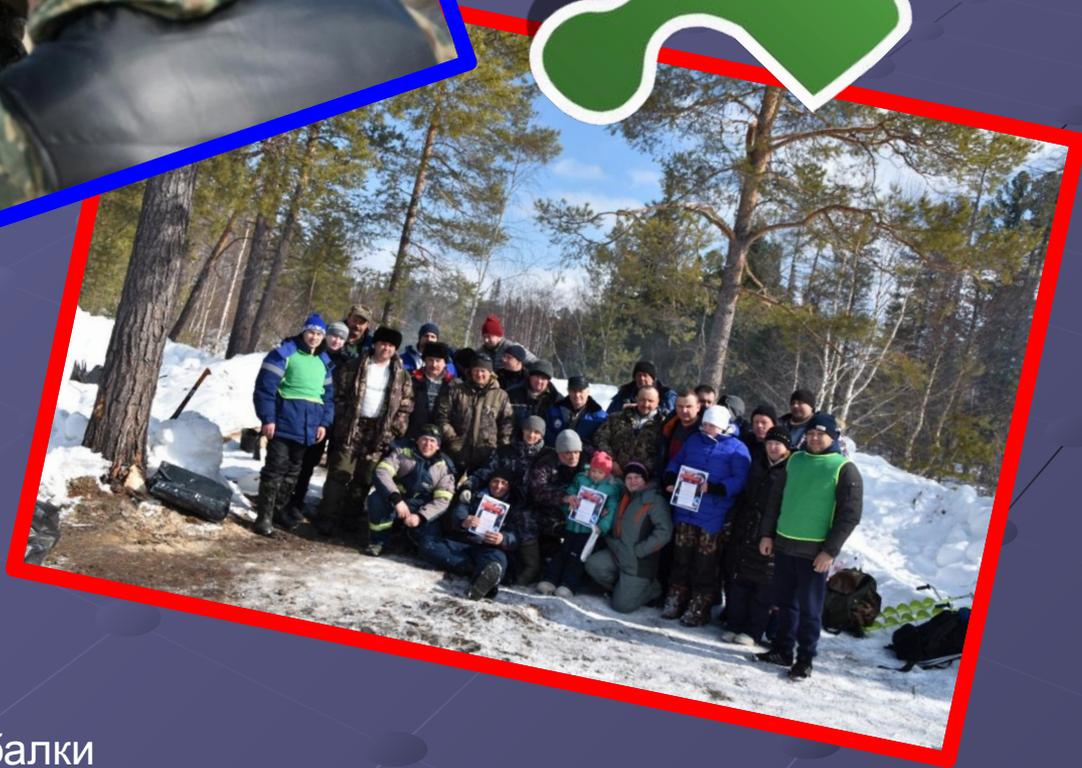


ПУРОВСК



Здоровый образ жизни - не дань моде
а позиция успешного человека

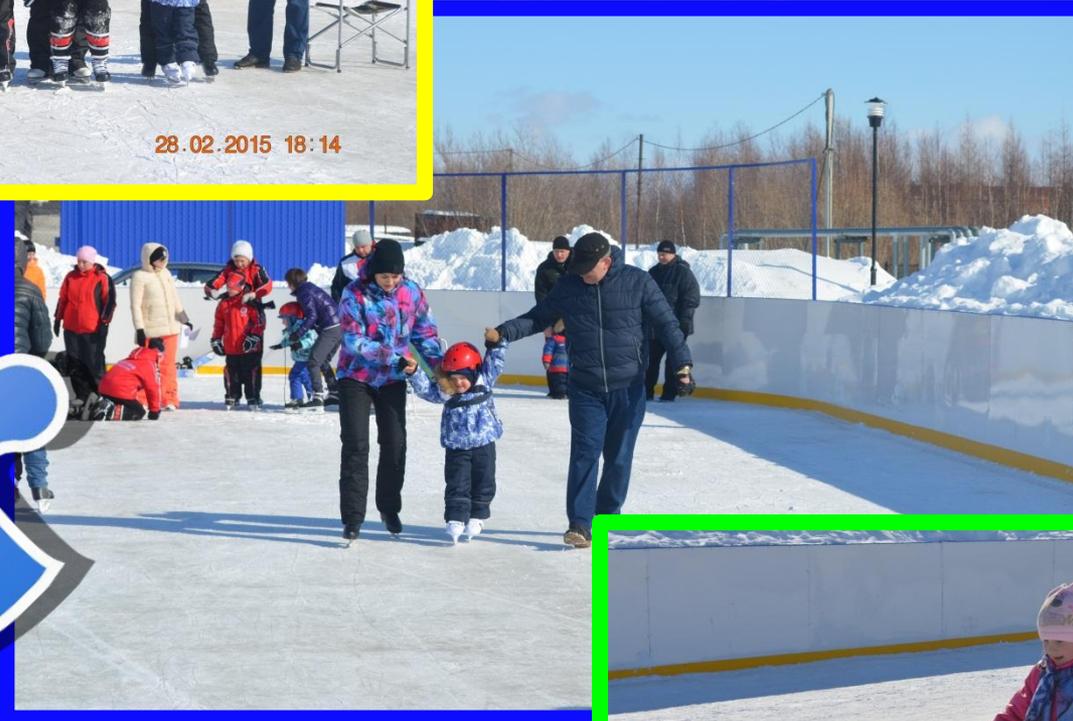
Проведение вело-пробега «Под флагом России»



Проведение зимней и летней рыбалки

Зимой полезно ходить на лыжах,
кататься на коньках.

Эти виды упражнений также
способствуют закаливанию, но и здесь
следует остерегаться переохлаждения и
переутомления.



Проведение веселых стартов на корте
«Всей семьей на каток!»

Профилактика алкоголизма, курения и наркомании.



Важно научить сказать «Нет» в тех случаях, когда тебе предлагают попробовать. Проблема наркомании неслучайно включает в себя употребление алкоголя, так как алкоголь – это наиболее доступный и наиболее часто употребляемый в целях опьянения наркотик. Для того, чтобы эффективно бороться с употреблением учащимися алкоголя и наркотиков, необходимо привлечь всё общество, родителей, школу, правоохранительные органы, религиозные и общественные организации. Все эти группы должны быть едины в том, что употребления алкоголя и наркотиков есть зло и оно приносит вред.

Проведение бесед, просмотр видео-роликов и распространение брошюр с трудовыми бригадами для подростков

ФИЗКУЛЬТ-МИНУТКИ

- Лучшего средства от хвори нет – делай зарядку до старости лет. Древняя индийская пословица
- Выполнение физических упражнений приводит ЦНС в активное, деятельное состояние. Активизируется работа внутренних органов, обеспечивая высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости.



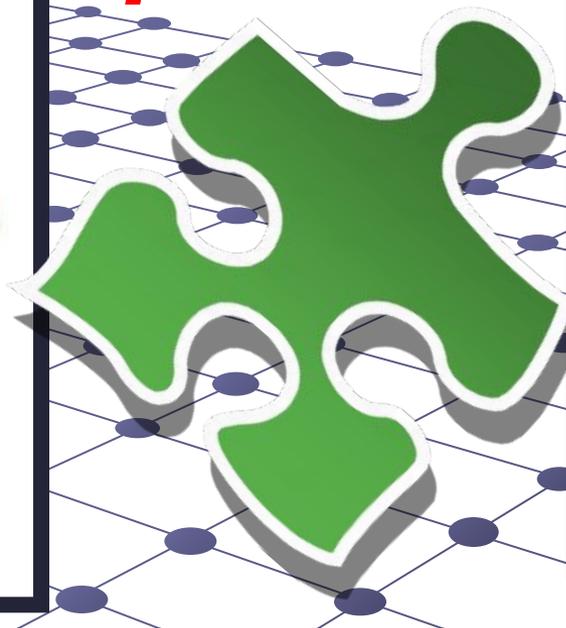
Проведение производственной зарядки

Здоровый образ жизни состоит из нескольких элементов

- Здоровые привычки, воспитанные с раннего детства,
- Среда. Окружающая среда и атмосфера.
- Отказ от вредных привычек(курение, алкогольные напитки, наркотические вещества)
- Физические нагрузки. Физкультура и двигательная активность человека
- Здоровое питание(сбалансированное питание)
- Гигиена (как личная, так и общественная)



Негативное влияние вредных привычек



Привычкам вредным – НЕТ!

А спорту скажем – ДА!

Вот наш завет

На долгие года !

Таковы основные слагаемые здоровья.

Помните: здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть те ценные качества личности, которые столь необходимы в условиях современного динамического развития.

Это прежде всего высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность, творческое долголетие. Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественному достоянию должно стать нормой жизни и поведения всех людей.

Пропаганда здорового образа жизни
направлена на популяризацию этого образа жизни.

Пропаганда активно проходит в СМИ, журналах, газетах, телевидении, Интернете и т.д.

**Все
ПОБЕДЫ
начинаются
С
ПОБЕДЫ
над
САМИМ СОБОЙ!**





КОНЕЦ

Идея: Наговицына Татьяна Леонидовна – специалист по работе с молодежью
Реализация: молодежный совет МО Пуровское «ПУР» 2017г.

Спасибо

за

ВНИМАНИЕ