

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
МБУ “Школа 5”

Проект:

“ Я выбираю здоровье!”

Выполнила Шангина Анастасия 7Л

класс

Руководитель Спивак О.П.

Учитель физической культуры высшей  
категории

Г. Тольятти 2021г

---

- Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Что касается здоровья школьников, то на сегодняшний день оно находится не на должном уровне. Сохранение и укрепление здоровья детей на сегодняшний день является приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно - полезным трудом. К сожалению, многие дети не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям.

# Что же такое здоровье?

---



- Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого.
- Новое определение понятия "здоровья" было впервые сформулировано Всемирной организацией здравоохранения в 1940 году. Здоровье в Уставе Всемирной организации здравоохранения определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».
- Таким образом, здоровье человека - это не только отсутствие болезней и благополучие, это в не меньшей степени наличие гигиенического мировоззрения и гигиенической культуры. Можно без преувеличения сказать, что культура человека начинается, прежде всего, с поддержания чистоты своего тела и своего жилища.
- Определённый набор знаний, усвоенных культурных ценностей, изначально определяет поведение человека, его медицинскую или гигиеническую активность, направленную на сохранение и укрепление здоровья на различных этапах его роста и развития. Забота о здоровье и его укреплении является естественной потребностью культурного человека, неотъемлемым элементом его личности.

# Когда появился термин здоровье?

---



- Здоровый образ жизни - это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний.  
Для достижения этих целей человеку необходимо быть физически активным, питаться здоровой пищей, следовать правилам гигиены, отказаться от вредных привычек, а также следовать советам, направленным на укрепление организма и здоровья человека
- **Физическая активность** является одной из составляющих здорового образа жизни. Даже десятиминутная разминка способна принести заметную пользу организму человека. Ну а уж если уделять хотя бы пару часов в день на занятия спортом и прогулки на свежем воздухе, то результат может превзойти даже самые смелые ожидания.
- Только тут важно не перестараться и не навредить организму чрезмерными нагрузками, а также не навредить неправильным выполнением каких-либо упражнений.

# Здоровый образ жизни

---



- Здоровье - неотъемлемая часть жизни каждого. Здоровье напрямую зависит от образа жизни людей. Ведя здоровый образ жизни человек способствует сохранению и укреплению своего здоровья. С каждым годом ЗОЖ приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.

# Заключение

---





**Я так танцую**





# Эстафеты в школе

---





# Тренировки на природе

---



**Спасибо за внимание!**

---

