

Семь ступеней здоровья



Хорошее настроение

Занятие физкультурой

Правильное питание

Соблюдение режима дня

Правила личной гигиены

Глубокий и длительный сон

Отсутствие вредных привычек

Делаем утреннюю зарядку
Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем органов.

Комплекс упражнений утренней гимнастики, разработанный членами спортивного клуба «Кристалл», рекомендован для использования в МБОУ СОШ №1.

В школе объявлен конкурс на создание нового комплекса. Вы можете вносить свои предложения.

Материалы буклета подготовлены под руководством учителя физической культуры Радуль Н.А.

МОУ СОШ №1
ст. Павловской

Здоровый образ жизни

К здоровью через образование!



Здоровье — состояние физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Физическое здоровье — естественное состояние организма, обусловленное нормами, нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психологическое здоровье — зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье — определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека является прежде всего сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Здоровый образ жизни — это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые направлены на укрепление и сохранение здоровья.

Здоровый образ жизни



Нездоровый образ жизни

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ

«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ» В МБОУ СОШ №1

ОБОРУДОВАНЫ И ДЕЙСТВУЮТ: ТРЕНАЖЁРНЫЙ И БОКСЁРСКИЙ ЗАЛЫ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ СТУДИЯ;



ДЕЙСТВУЕТ ШКОЛЬНЫЙ

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ

«КРИСТАЛЛ»;



МБОУ СОШ № 1 ПРИЗНАНА ПОБЕДИТЕЛЕМ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ЭТАПЕ КРАЕВОГО КОНКУРСА НА ЛУЧШУЮ ПОСТАНОВКУ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В 2009 -2010 УЧ. ГОДУ В СВОЕЙ ГРУППЕ ШКОЛ.

