



ПРОПАГАНДА И ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ТРЕБОВАНИЯМ ОХРАНЫ ТРУДА

КГОВУ «КОРРЕКЦИОННАЯ
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ I ВИДА»

ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

```
graph TD; A[ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ] --> B[ПРАКТИЧЕСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ]; A --> C[ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ]; B --> D[УРОКИ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗМИНУТКИ, ДИНАМИЧЕСКИЕ ПЕРЕМЕНЫ]; B --> E[ВНЕУРОЧНАЯ РАБОТА]; B --> F[ШСК «РЕКОРД»]; E --> G[КЛАССНЫЕ ЧАСЫ, СОРЕВНОВАНИЯ, СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ, ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ, ДНИ ЗДОРОВЬЯ]; C --> H[ОФОРМЛЕНИЕ СТЕНДОВ, ВЫПУСК СТЕНГАЗЕТ, ПРЕЗЕНТАЦИИ, ПРОЕКТЫ, РИСУНКИ]; C --> I[ПАМЯТКИ, БУКЛЕТЫ, РЕКОМЕНДАЦИИ];
```

ПРАКТИЧЕСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

УРОКИ
ЗДОРОВЬЯ,
ФИЗМИНУТКИ,
ДИНАМИЧЕСКИЕ
ПЕРЕМЕНЫ

ВНЕУРОЧНАЯ
РАБОТА

ШСК
«РЕКОРД»

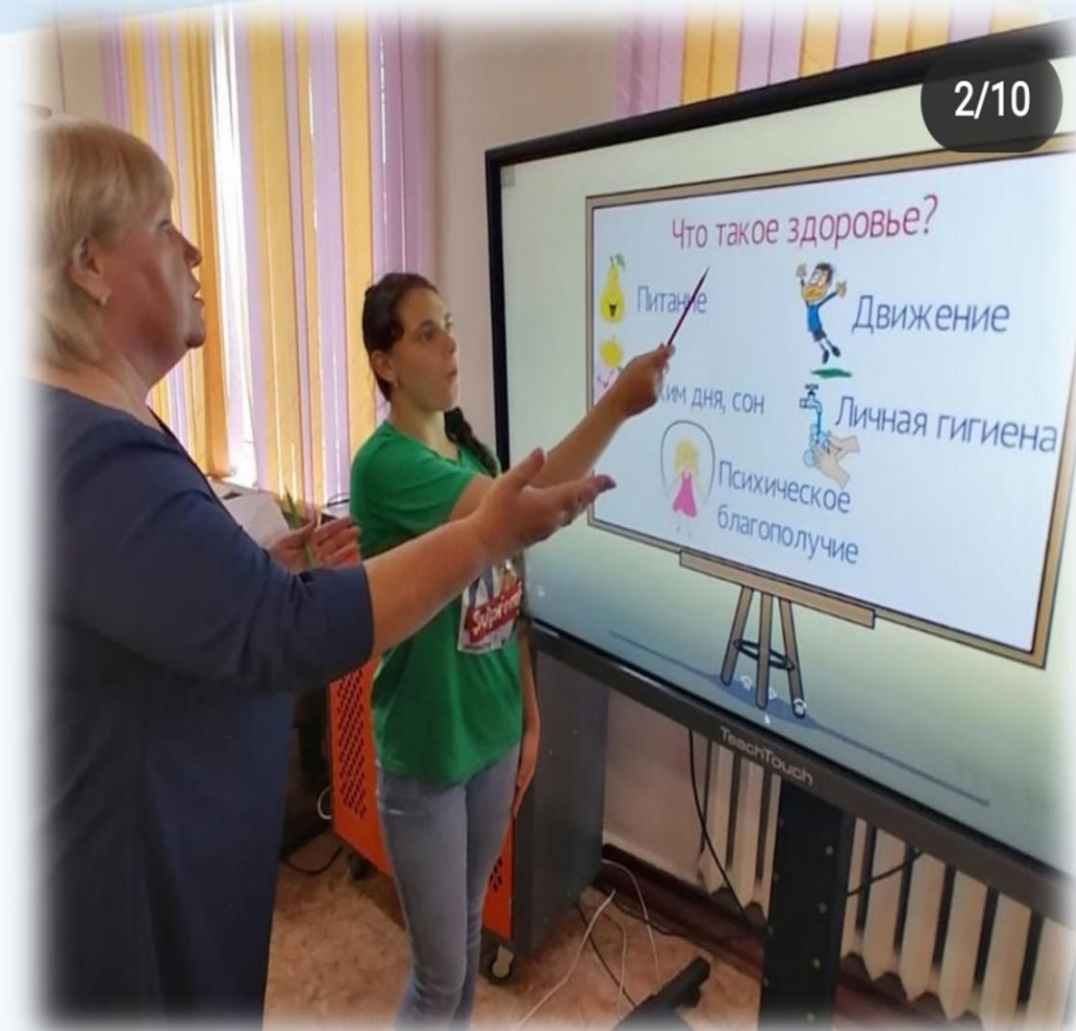
КЛАССНЫЕ ЧАСЫ, СОРЕВНОВАНИЯ,
СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ, ИГРЫ,
ЭСТАФЕТЫ, ДНИ ЗДОРОВЬЯ

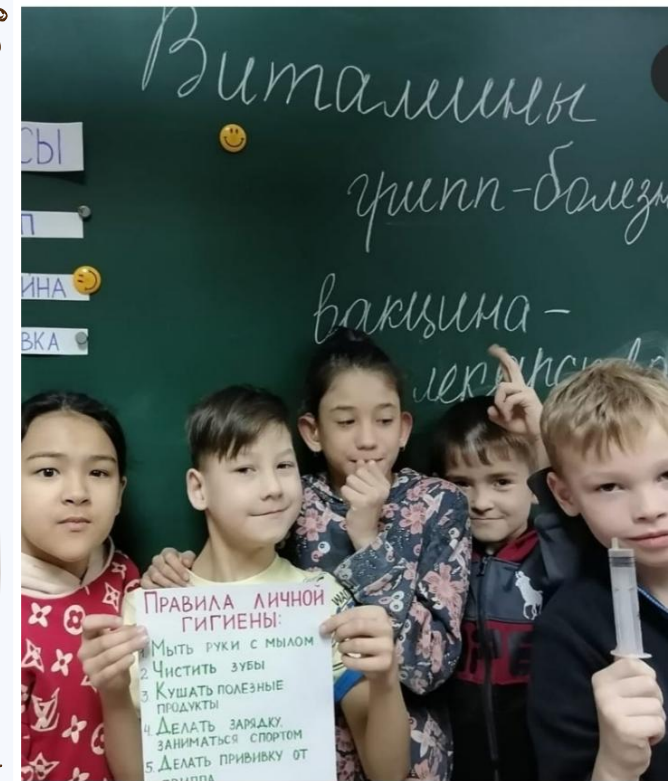
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ОФОРМЛЕНИЕ
СТЕНДОВ, ВЫПУСК
СТЕНГАЗЕТ,
ПРЕЗЕНТАЦИИ,
ПРОЕКТЫ,
РИСУНКИ

ПАМЯТКИ,
БУКЛЕТЫ,
РЕКОМЕНДАЦИИ

- **Цель:** формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.
- **Задачи:**
- **Актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;**
- **Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;**
- **Практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни;**
- **Приобщение к занятию спортом.**





Занятия о правильном питании,
витаминах и полезных привычках



Занятия дыхательной гимнастикой и йогой



Секция
«Плавание»

6



Секция
«Бадминтон»



Секция
«Легкая
атлетика»



СЕКЦИЯ ТХЭКВОНДО «Гриззли»



Занятия иппотерапией



Участие в соревнованиях, фестивалях,
конкурсах различного уровня



Участие в соревнованиях





Участие в лазертаг-играх



Дни
здоровья

Спортивная жизнь





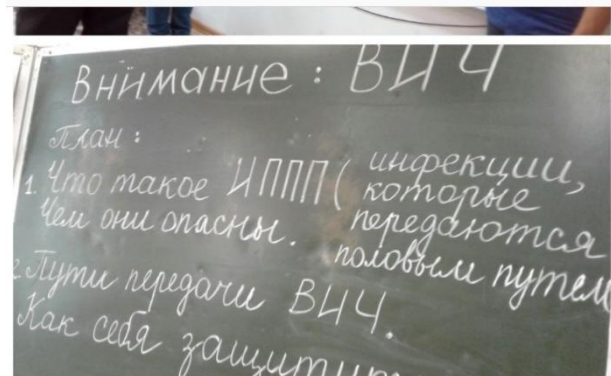
Спортивно-
оздоровительные
мероприятия



Активные
прогулки



Игры



Класные часы по профилактике
ВИЧ заболеваний

Профилактика гриппа и ОРВИ



ПАМЯТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ




ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Питание должно быть не только умеренным и регулярным, но и разнообразным, т.е. содержать продукты растительного и животного происхождения.
- Нерегулярный приём пищи приводит к нарушению пищеварения. Наиболее рационально 5-разовое питание, в одно и то же время, тогда человек не переедает.
- Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Они содержат необходимые организму витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества, улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие организма.



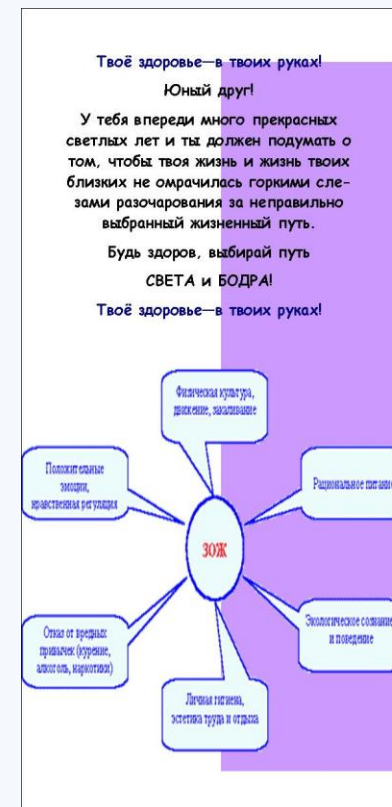

СПОРТ И ДВИЖЕНИЕ

- Человек – часть живой материи, часть биосферы. Как и все живое на планете, он рожден, чтобы двигаться.
- Во время занятий спортом человек чувствует себя здоровым, сильным, гибким и ловким, настоящим хозяином окружающего мира. Увеличивая свою двигательную активность, вы становитесь более энергичными, быстрее идет обмен веществ, омоложение клеток и оздоровление организма.
- Малоподвижный образ жизни ведет к застою крови, при этом снижается иммунитет, организм слабеет, и обостряются болезни.




РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

- Труд и отдых являются необходимыми состояниями человека для жизни. Сохранить работоспособность и крепкое здоровье можно только при правильном сочетании умственного и физического труда, а также активного отдыха и сна.
- Отдых требуется для снятия усталости и утомления, также способствует восстановлению работоспособности. Сон является одним из видов отдыха, во время которого осуществляется интенсивное восстановление организма.
- Правильный режим труда и отдыха позволяет сохранить крепкое здоровье и высокую работоспособность на длительное время.



НЕ попадись на крючок

**КТО УМЕН,
А КТО ДУРАК!
ОДИН ЗА КНИГУ,
ДРУГОЙ
В КАБАК**



Наши ребята выбрали здоровый образ жизни.

В нашей школе занимаются спортом 2148 обучающихся. Открыты 8 отделений по видам спорта:

Футбол и баскетбол
Дзюдо и лыжные гонки
Лёгкая атлетика и шахматы
Пауэрлифтинг и художественная гимнастика.

Наши спортсмены – неоднократные победители региональных и всероссийских соревнований. Тренирую спортсменов опытные, любящие своё дело тренеры.

СПОРТ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ



Порокам, что заводят в Ад,
Мы скажем дружно «Нет!».
Пусть расцветает счастья сад,
Жизнь длится сотни лет!



ВЫБИРАЙ...
А ТЫ СДЕЛАЛ ВЫБОР????

Думайте сами
Решайте сами
ЖИТЬ или НЕ ЖИТЬ!!!

Обучение требованиям охраны труда

Проведение инструктажей

Практическое применение
знаний по охране труда

