



ГИМНАЗИСТ

№ 2 Сентябрь, 2010

МОУ «Ликино-Дулевская гимназия»

День здоровья

**План проведения единого дня профилактики
"ЗДОРОВЬЕ - ТВОЕ БОГАТСТВО"**

Спортивные мероприятия

5-е классы	Беседа «Вредные привычки». Спортивный праздник «ФизкультУра»
6-7 классы	Беседа «Я выбираю здоровье» Пионербол, настольный теннис
8-е классы	Беседа «Здоровый образ жизни» Баскетбол
9-11 классы	Презентация «Здоровье и как его сохранить» Волейбол
5-7 классы	Конкурс рисунков на асфальте «Спорт – наша жизнь!»



Рисуем на асфальте "СПОРТ - НАША ЖИЗНЬ!"

9 сентября в рамках Дня здоровья прошел конкурс рисунков на асфальте.

Что значит здоровый образ жизни? Ответ на этот вопрос мы нашли в рисунках учащихся 5-7 классов. По их мнению, это фигурное катание, коньки, лыжи, гимнастика, футбол, волейбол, плавание, баскетбол и другие виды спорта. Проще говоря, СПОРТ - НАША ЖИЗНЬ! В итоге получилась коллективная работа под одноименным названием. Самое активное участие в конкурсе приняли ученицы 6 «б» класса. Отрадно заметить, что среди пятиклассников тоже нашлись юные художники.

**Объявляем благодарность всем,
принявшим участие в этом мероприятии!**

И.Ю. Родионова



Еще раз о здоровье

Из устава Всемирной организации здравоохранения:
Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Другое определение здоровья:
Здоровье – это, прежде всего процесс сохранения и развития психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Здоровье входит в понятие здорового образа жизни:
Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и *ограничений* в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Для сохранения здоровья нужно соблюдать определенные условия:

- стремиться быть здоровым;
- заниматься физкультурой и спортом (двигательная активность);
- знать все о правильном питании (рациональное питание);
- знать и соблюдать личную гигиену;
- по возможности и необходимости проводить закаливающие процедуры;
- отказаться от применения табака, алкоголя, наркотиков и других вредных привычек.