

*В рамках Целевой районной программы
«Здоровые дети –здоровая нация».
Программы ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»
по сохранению и укреплению здоровья,
формирования культуры здорового образа жизни обучающихся*



Акция во Дворце «На Ленской»!
«Мы - ЗА здоровье!» - 2020
Подключайтесь к здоровому образу жизни!

Организаторы и участники акции:

**Учащиеся объединения «Основы компьютерной графики и дизайна»,
Костина Д.В., педагог дополнительного образования ДДЮТ «На Ленской»,
Стеклянникова Н.А., методист ДДЮТ «На Ленской».**

АКЦИЯ

«Мы - ЗА здоровье!» - 2020

*Подключайтесь к
здоровому образу жизни!*

ОСОБЕННОСТИ

Общественному вниманию представлены детские работы, выполненные в компьютерной графике, учащимися творческого объединения «Основы компьютерной графики и дизайна» научно-технического отдела ДДЮТ «На Ленской».

Основным содержанием творческих работ - это пропаганда, призыв к здоровому образу жизни!

ЗДОРОВЬЕ –

как **главная ценность жизни**, содержащая полное физическое, духовное, психическое, социальное благополучие человека

Основные правила, чтобы быть здоровым:

- Правило 1. **Чистота!**
- Правило 2. **Соблюдайте здоровый режим!**
- Правило 3. **Правильно питайтесь!**
- Правило 4. **Ведите активный образ жизни!**
- Правило 5. **Улыбайтесь!**

СПОРТ – ЭТО МИР!

Дальше, выше, быстрее!!! Стремление, лидерство, успех!
 Спорт – целая вселенная, объединяющая народы планеты, где желание человечества показать свою уникальность и превосходство проходит без вооружённых войн и кровопролитий.
 Провозглашаем оду спорту:

«Спорт – это мы, это мир, это жизнь!!!»



Призыв Выдумлева Дениса, 10 лет

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

Быть в хорошей форме – это серьезный поступок: ты берёшь ответственность за собственную жизнь.

Физическому воспитанию нужно уделяться столько же внимания сколько и умственному.

Подтянутое и ухоженное тело всегда здоровое. При регулярной активности не придется часто посещать врачей, ведь организм будет сам о себе заботиться. Вы сможете без одышки подниматься на лестнице и не уставать преждевременно.

Здоровые люди много и с удовольствием трудятся. Есть сила, энергия, а главное желание, что-то делать.

Если не бегаешь пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.



Призыв Сосновченко Полины, 13 лет

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

Лучше всяких длинных объяснений скажут высказывания:

- «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты».
- «Тело — багаж, который несешь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие».
- «Обжора роет себе могилу зубами».
- «Чем проще пища, тем она приятнее — не приедается, — тем здоровее и тем всегда, везде доступнее».
- «Не делайте из еды культа!».
- «Вставайте из-за стола слегка голодными, и вы будете всегда здоровы».

Так что — выбор за Тобой!



Призыв Головнева Романа, 13 лет

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Что нужно для крепкого здоровья?

В чем секрет, хорошей физической формы?

Ответ нехитрый: здоровье питание, активный образ жизни, спорт.

А также: чистота, режим, хорошее настроение!

Будешь здоров!



Призыв Пимошиной Марии, 12 лет

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК!

Здоровье – это наше ВСЁ!

Богатство, сокровище на все времена.

Лучшая профилактика от всех болезней –

Здоровый Образ Жизни:

- Свежий воздух
- Здоровая еда
- Активность
- Отказ от вредных привычек

И будете ЗДОРОВЫ!



Призыв Кривовой Елизаветы, 11 лет

КАЖДЫЙ ДОСТОИН ЖИТЬ!

Мы все разные ...

Кто-то, как мы считаем, красивее, умнее, сильнее, счастливее ...или наоборот.

Нам всегда хочется, чего -то лучшего и бОльшего, а что-то или кто-то нам мешает.

Мечтаем, представляем, строим «воздушные зАмки».

Давайте жить настоящим! Ценить то, что у нас есть сейчас.

Кто рядом с нами!

Именно вот так, и в таком виде –

это лучшее на данный момент в жизни!



Призыв Петровой Анны, 11 лет

ТОЛЬКО ВПЕРЕД!

Улыбка украшает человека и продлевает жизнь.

Два неразрывных понятия - *улыбка и здоровье* в которых заключён источник счастья.

Влияние улыбки позитивно действует на здоровье человека - мозг получает сигнал о прекрасном расположении духа, что способствует поднятию настроения.

Улыбка сохраняет здоровье, это мощная профилактика практически всех болезней, непритворная улыбка и смех – это антидепрессант.

Улыбающийся человек делает счастливыми родных и близких ему людей. При помощи смеха удастся быстро избавиться от усталости и переутомления, отогнать тревожные мысли.

Никогда не сдавайся всегда улыбайся!



Призыв Лебедевой Дарьи, 10 лет

ЗДОРОВЬЕ В УРАВНОВЕШЕННОСТИ!

Как важно быть и оставаться спокойным, уравновешенным, и здоровым.

Это значит, что человек способен управлять своими поступками и поведением под влиянием разных эмоций, разумно реагировать на различные жизненные обстоятельства, умеет находить друзей, жить в согласии с собой и окружающими, верит в себя. **Все это –**

Счастье!



Призыв Тремасова Елисея, 13 лет

ЗДОРОВЬЕ – состояние полного благополучия организма, которое включает в себя следующие КОМПОНЕНТЫ:

- ✓ **Физическое здоровье** (в виде высокой работоспособности устойчивости к заболеваниям);
- ✓ **Психическое здоровье** (поддерживать психическое благополучие организма и противостоять стрессам);



- ✓ **Социальное благополучие** (высокая готовность к труду и общественной жизни);

- ✓ **Духовно-нравственное** (стремление и умение заниматься собственным здоровьем и не наносить вред другим людям)

АКЦИЯ

«Мы - ЗА здоровье!» - 2020

Подключайтесь к
здоровому образу жизни!



АКЦИЯ

«Мы - За здоровье!» - 2020

*Подключайтесь к
здоровому образу жизни!*

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



АКЦИЯ

«Мы - ЗА здоровье!» - 2020

*Подключайтесь к
здоровому образу жизни!*

Разработчик презентации:
Стекланникова Н.А.,
методист ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»

Санкт-Петербург
2020