

**МОУ Клеванцовская средняя
общеобразовательная школа**

**Презентация. ОБЖ. 8 класс.
Тема «Здоровый образ жизни».**

**Разработал: учитель ОБЖ Абронов
Александр Николаевич.**

Здоровье, его поведение и образ жизни

Составляющие ЗОЖ

- ✓ Рациональное питание
- ✓ Режим дня
- ✓ Двигательная активность
- ✓ Закаливание
- ✓ Личная гигиена
- ✓ Грамотное экологическое поведение
- ✓ Психогигиена
- ✓ Сексуальное воспитание
- ✓ Отказ от вредных привычек
- ✓ Безопасное поведение

охрану и
иЗНИ
укрепление

Составляющие ЗОЖ

- ✓ Рациональное питание**
- ✓ Режим дня**
- ✓ Двигательная
активность**
- ✓ Закаливание**
- ✓ Личная гигиена**
- ✓ Грамотное экологическое
поведение**
- ✓ Психогигиена**
- ✓ Сексуальное воспитание**
- ✓ Отказ от вредных**

Рациональное питание

Основные принципы

- ✓ Умеренность*
- ✓ Сбалансированность*
- ✓ Четырёхразовый приём пищи*
- ✓ Разнообразиие*
- ✓ Биологическая полноценность*



Режим дня

Установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых, сон, чередование умственного и физического труда, занятие физкультурой и спортом. Организуется индивидуально на основании личных данных.



Двигательная активность

Необходимое условие для развития и поддержания здоровья.

Включает в себя утреннюю гимнастику, вводную гимнастику, уроки физической культуры, динамические паузы, занятия спортом, посильный физический труд.



Закаливание

Повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (холоду, теплу, солнечной радиации, перепаду температур).

Принципы закаливания:

- постепенность**
- научность**
- систематичность**



Личная гигиена

Комплекс правил, направленных на сохранение и укрепления здоровья. Включает в себя: соблюдение чистоты тела, белья, одежды, жилища, регулярный приём пищи, чередование труда и активного отдыха, чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, полноценный сон.



Грамотное экологическое поведение

Состоит из осознанного отношения к окружающей среде как среде своего собственного обитания, разумного использования природных ресурсов, сведения к минимальному вредному воздействию на её состояние.



Психогигиена

Умение управлять своими эмоциями, профилактика невротических состояний. Включает в себя умение приспосабливаться к различным возникающим трудностям. саморегуляцию, самовнушение, аутотренинг,



Сексуальное воспитание

Комплекс правил, направленных на формирование личности, индифицирующей себя соответственно мужчиной или женщиной, уважительного отношения к противоположному полу, бережного отношения к своему здоровью.



Отказ от вредных привычек

Формирование у детей однозначного негативного отношения к курению, алкоголизму, токсикомании, наркомании. Отторжение в личности способа поведения, агрессивного по отношению к самой личности и обществу.



Безопасное поведение

Соблюдение правил охраны труда, техники безопасности, общих бытовых правил безопасности, обеспечивающих предупреждение травматизма, отравлений, криминальных ситуаций для себя и окружающих.

