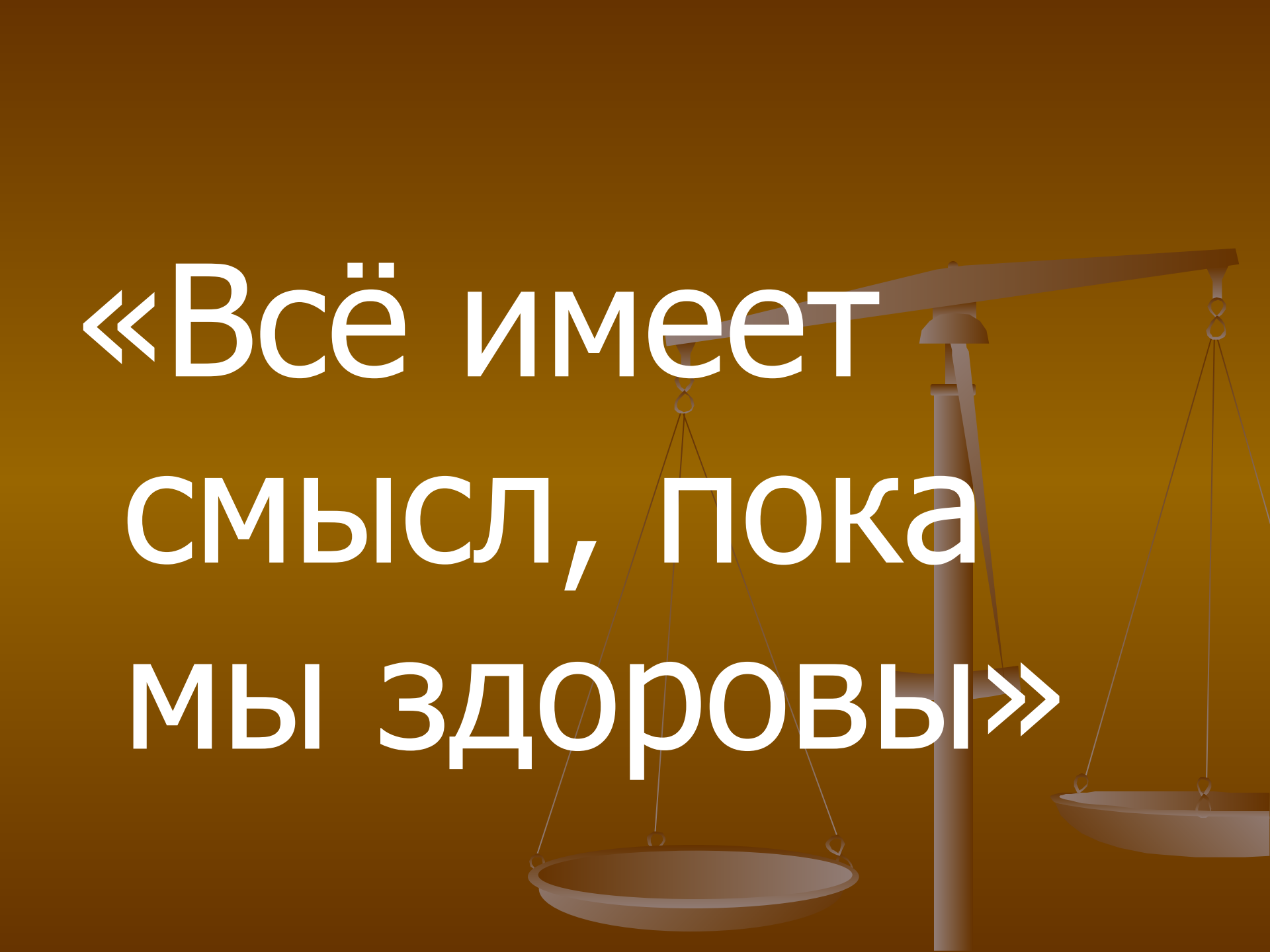


ОЗ-7 класс

Способы жизни и здоровья





«Всё имеет
смысл, пока
мы здоровы»

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

ЗАКАЛКА, СПОРТ, ДВИЖЕНИЕ -

всех целей достижение!



www.smeshariki.ru



Привет, ребята!

Наша газета посвящена закаливанию, играм на свежем воздухе и спорту! Мы расскажем вам, как это интересно и полезно, и даже покажем на собственном примере!

ЛЕТАЮЩАЯ ТАРЕЛКА

Играющие стоят в кругу и перебрасываются летающей тарелкой. Кто не поймал – выбывает из игры.

Ребята! Сейчас я вам расскажу, в какие игры можно играть на улице!

ИГРА С МЯЧОМ

Ведущий подбрасывает лёгкий мяч в воздух. Как только он ловит его – играющие должны застыть и не шевелиться. У кого не получилось – становится ведущим.

МЯЧ В ВОЗДУХЕ

Играющие образуют круг с водящим в центре. Играющие перебрасывают друг другу мяч. Водящий должен поймать его. Если это удалось, на его место встаёт играющий, после броска которого мяч был осален.

А какие игры на свежем воздухе знаете вы?

ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА

Кто из какого ведёрка будет обливаться?

ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА

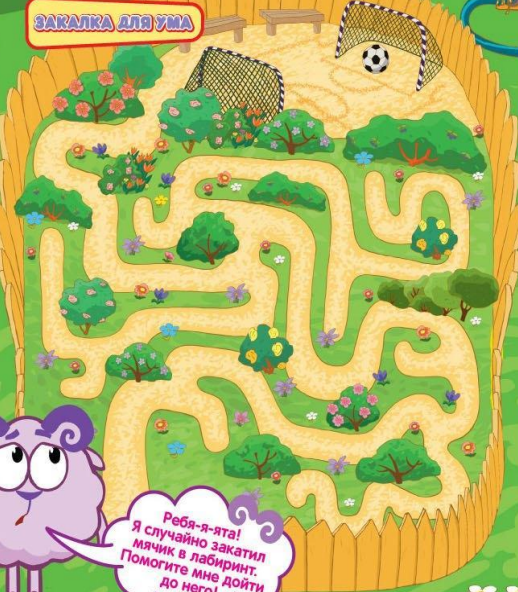
Гимнастика появилась в Китае за 4 000 лет до н.э. В Древнем Египте популярны были илавание и рыбалка, а у персов – поло.

Самой спортивной нацией были греки. Они разбивали такие виды спорта, как борьба, метание дисков, состязание на колесницах и в деге. Каждые четыре года греки проводили Олимпийские игры.

А вот и история спортивных игр!

Со временем появлялись новые виды спорта, уточнялись правила. Спорт стал профессиональным и популярным.

Ребя-я-ята! Я случайно закатил мячик в лабиринт. Помогите мне дойти до него!



Друзья мои спортивные! А знаете ли вы, что закаливание нам необходимо, чтобы меньше болеть и чувствовать себя бодрыми?

Начинаем закаливание с ежедневных воздушных ванн! Такие ванны лучше принимать утром или вечером (не позже 18 часов), спустя 30-40 минут после еды. Начинаем с комнатной температуры, затем постепенно понижаем её и увеличиваем продолжительность времени. Не забудьте, что дошкольникам ванны дольше 40 минут! Воздушные ванны отлично сочетаются с гимнастическими упражнениями!

Физкульт-привет!

Делать зарядку по утрам можно всей семьёй! А ну-ка, становись в строй!

Для начала включим бодрую музыку и немного потанцуем!

Теперь поапошам руками и ногами – кто как может!

Строимся друг за другом и передаём мячик или игрушку через голову. Последний получивший мяч перебегает вперёд, и так, пока первый в ряду снова не окажется в начале!

Только не Тузо!

Ну а теперь умываться и чистить зубы!

Зарядка окончена!

Кто каким видом спорта занимается?

Обтирайся – закаляйся!

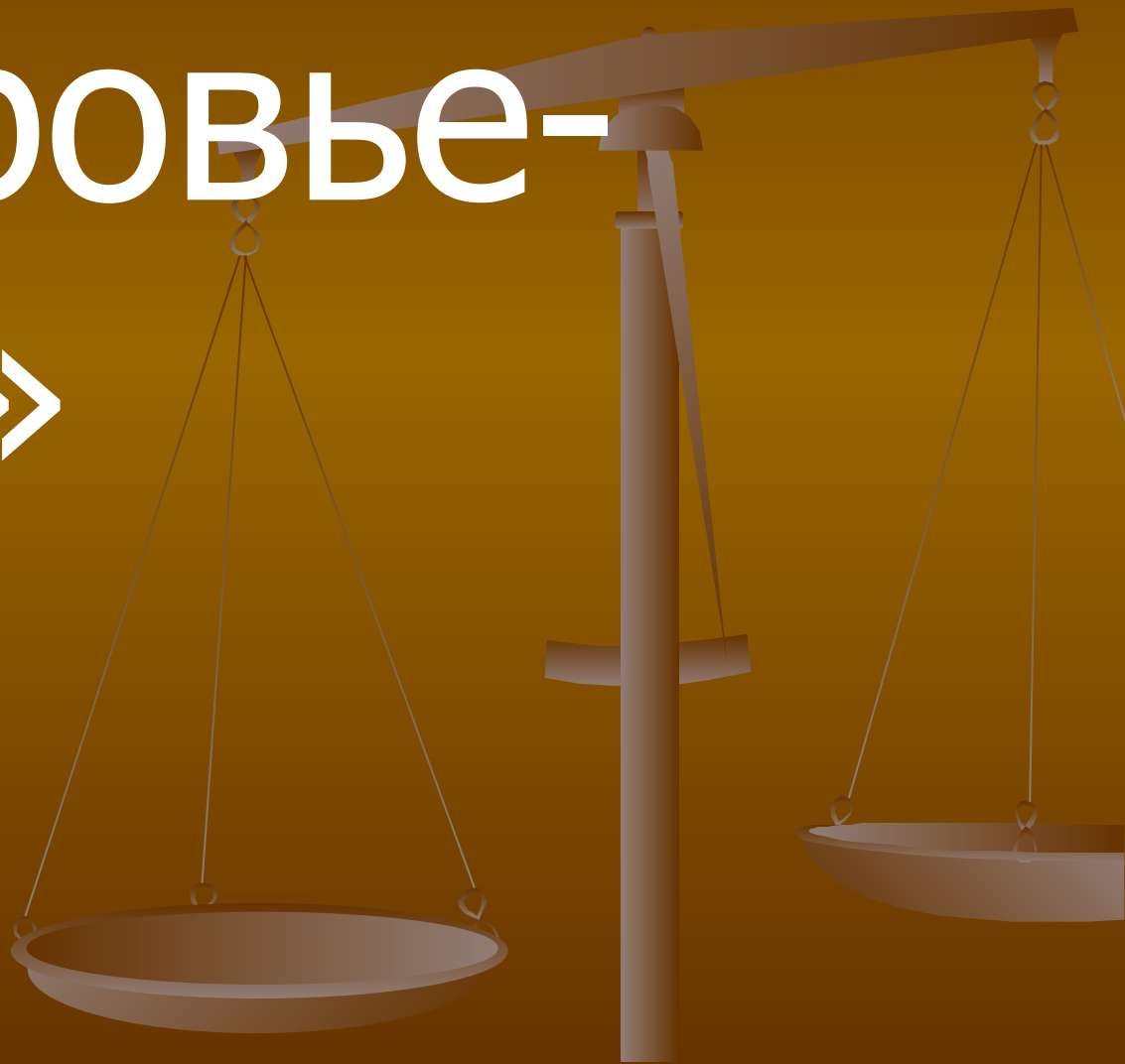
Приступаем к влажным обтираниям. Сначала обтирают руки – от пальцев к плечу, затем ноги – от пальцев к бедру, далее грудь, живот и спину! Насухо вытереться полотенцем!

Обливаем ноги. Начинаем обливания тёплой водой (+28°C), затем снижаем на 1°C в неделю. Но температура не должна быть ниже +18°C! Не забудьте вытереть ноги насухо!

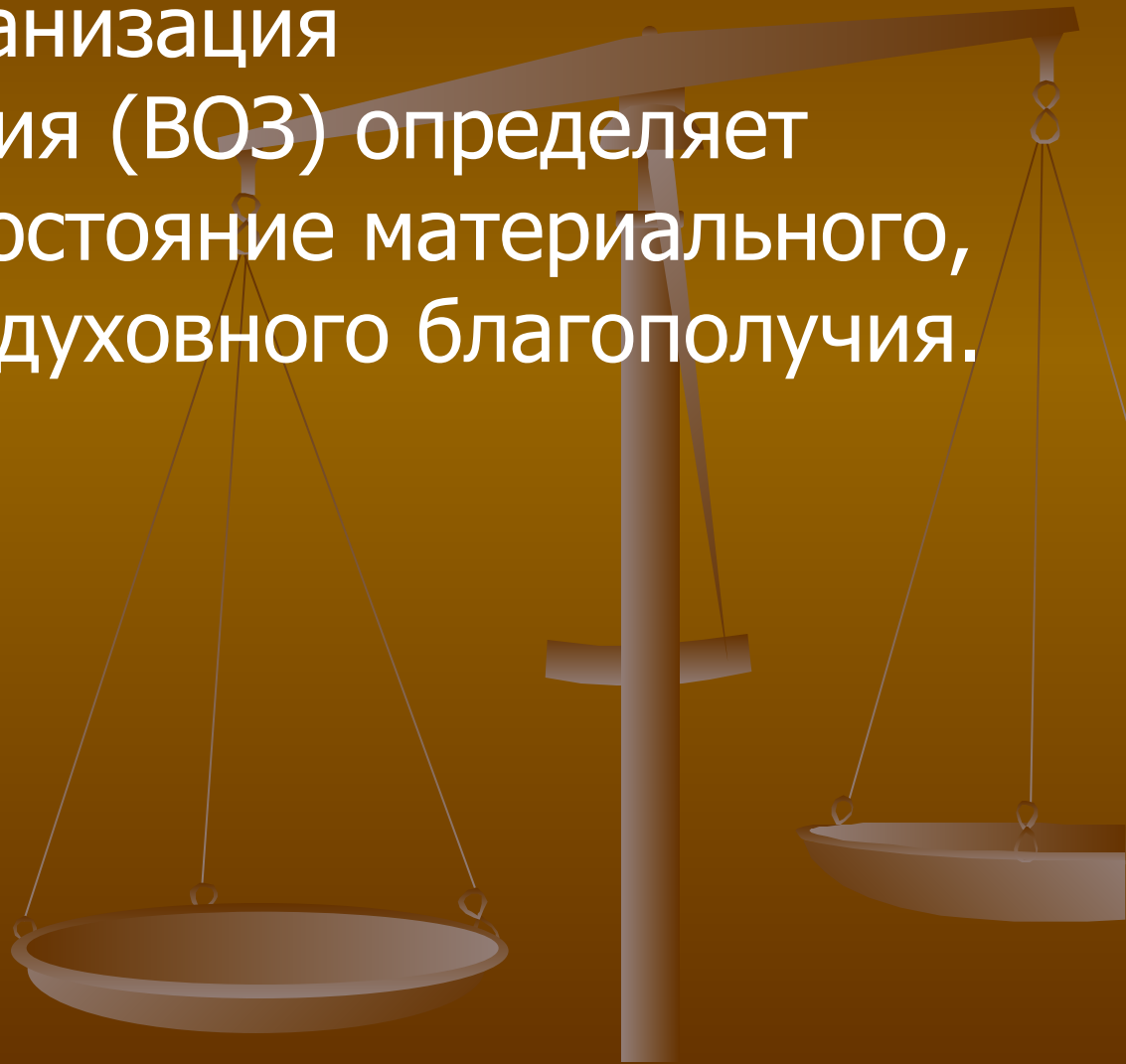
Обливаемся целиком. Такое обливание – самое трудное. К этому нужно долго готовить свой организм!

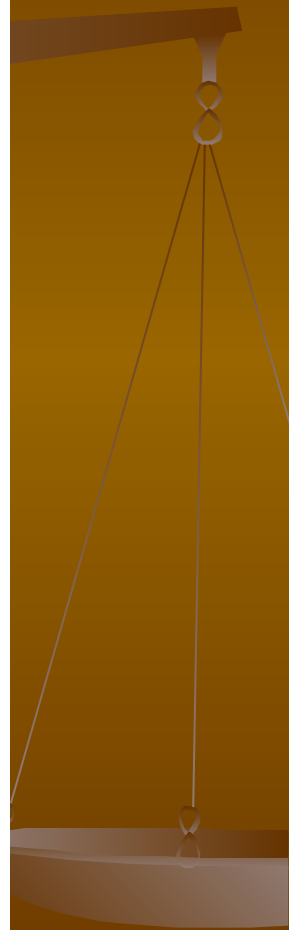
ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА

■ «Здоровье-
это...»



- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние материального, социального и духовного благополучия.

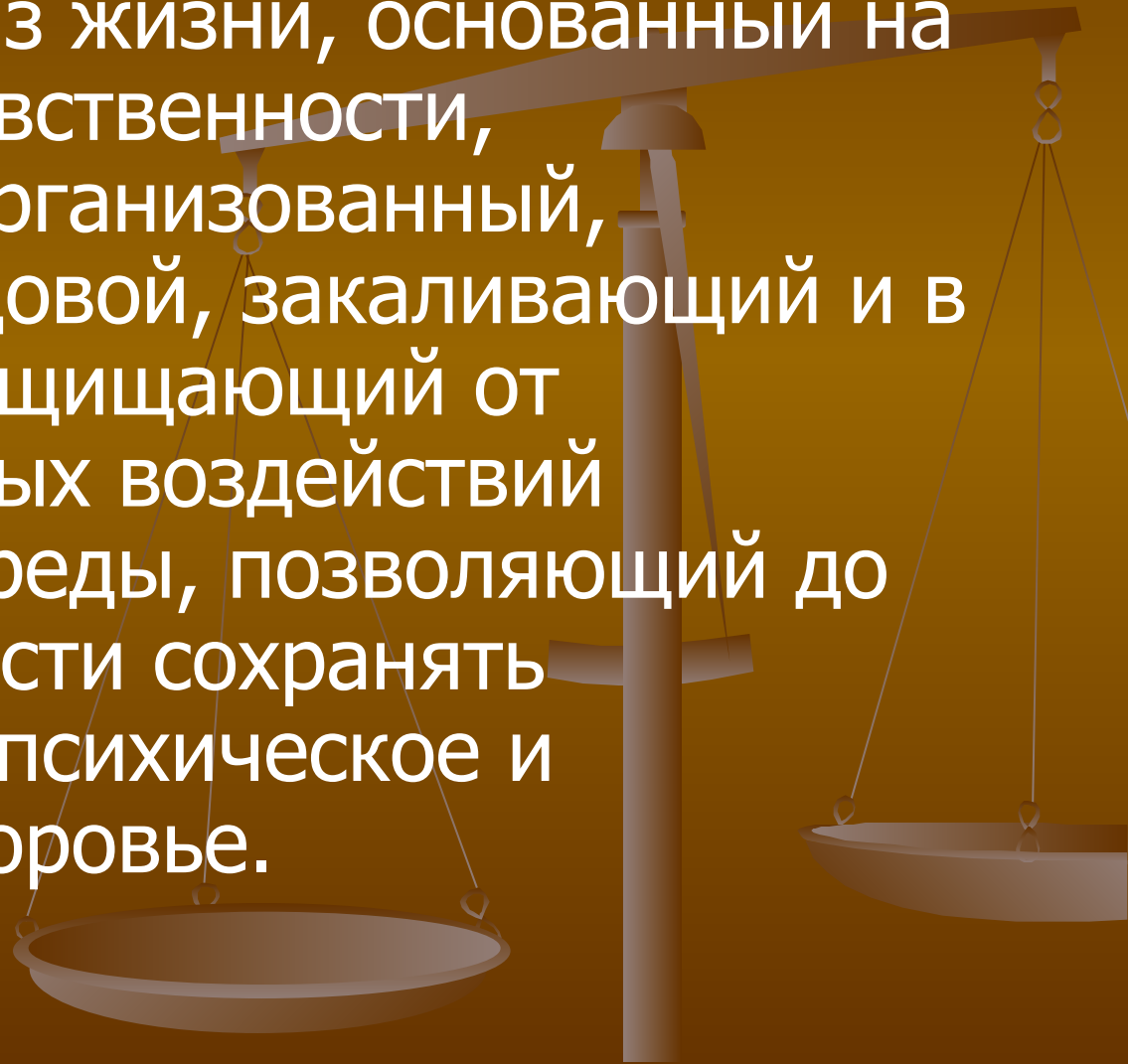




■ «Здоровый образ жизни - это...»



- ЗОЖ - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.





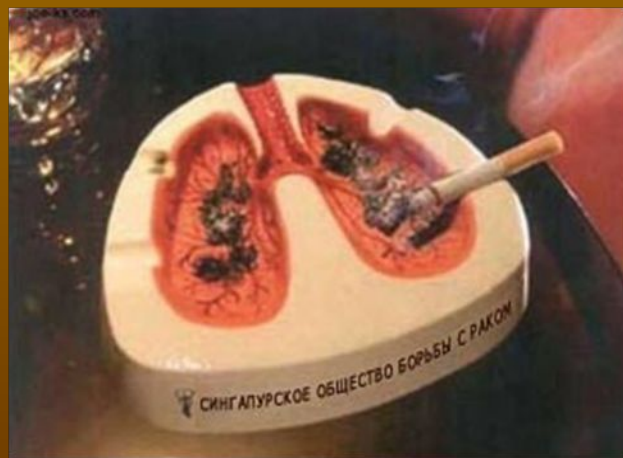


■ «Вредные
привычки...»

- Курение
- Алкоголь
- Наркотики



КУРЕНИЕ...



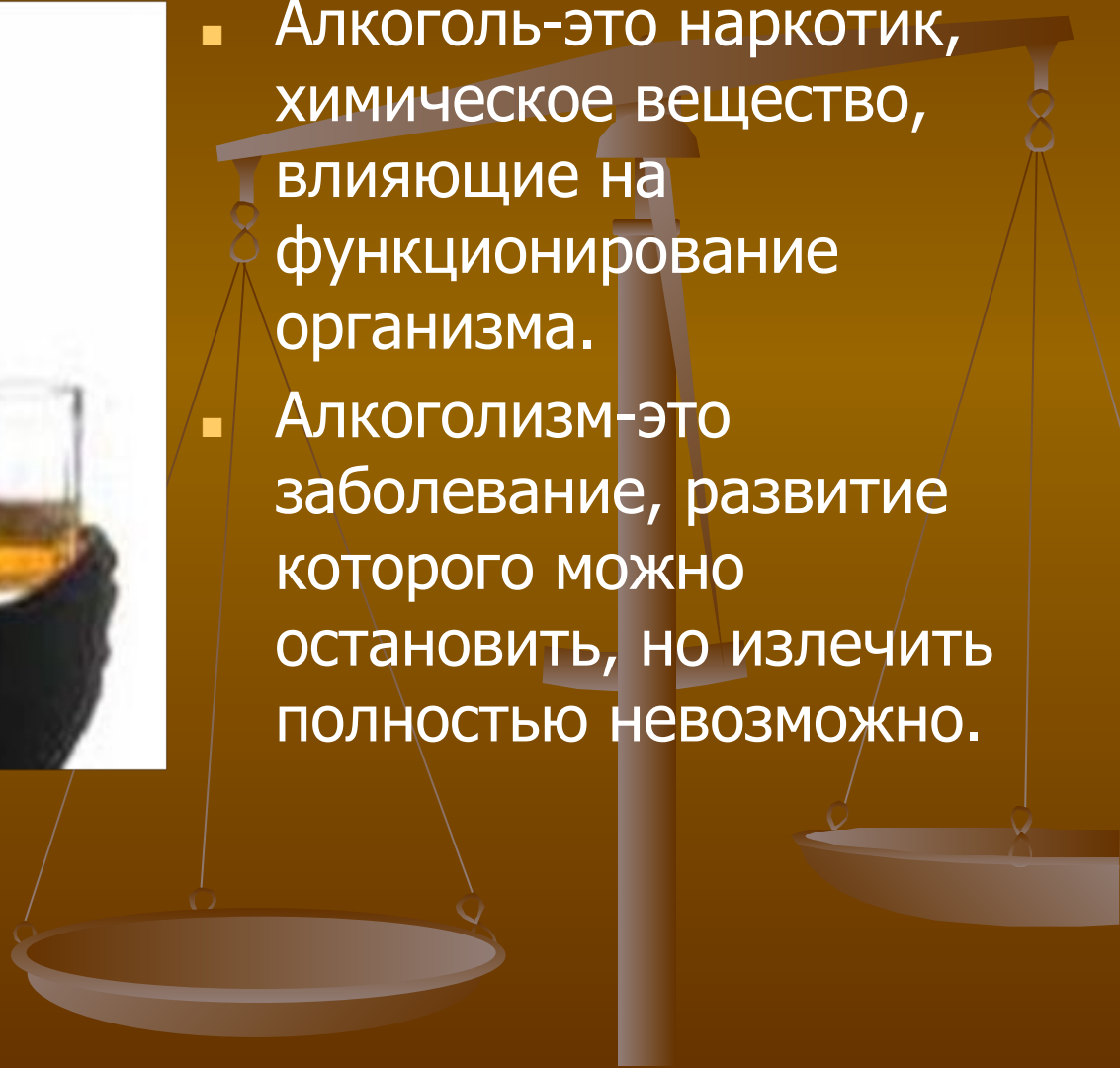
- Курение – это не безобидное занятие, которое можно легко бросить. Это настоящая наркомания, и особенно опасная потому, что многие не принимают ее всерьез.



АЛКОГОЛЬ...

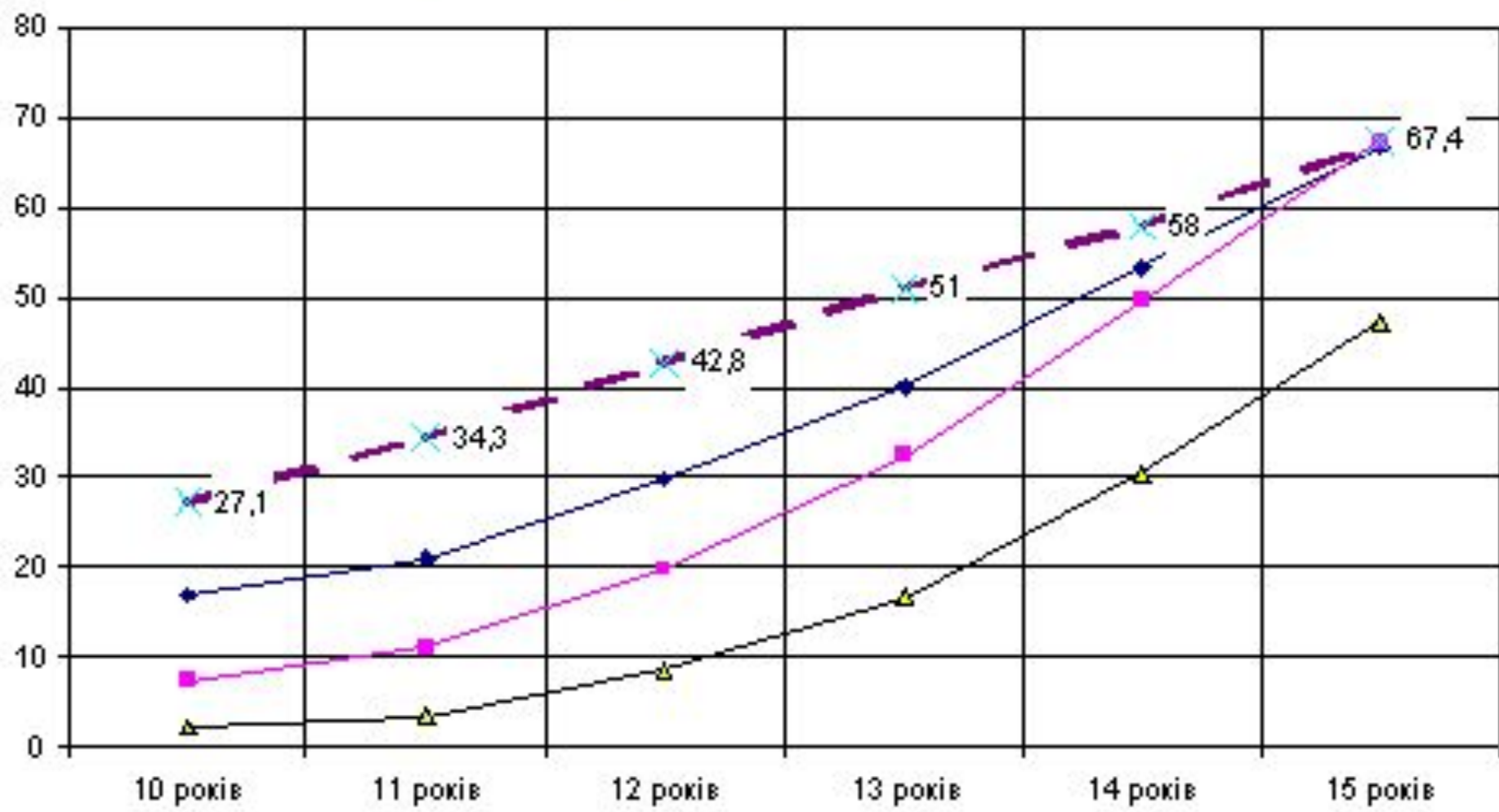


- Алкоголь-это наркотик, химическое вещество, влияющие на функционирование организма.
- Алкоголизм-это заболевание, развитие которого можно остановить, но излечить полностью невозможно.



Динаміка вживання алкоголю підлітками

—◆— Пиво —■— Вино —△— Міцні алкогольні напої —×— Любі алкогольні напої



**У сильно пьющих людей
развивается
алкогольный гепатит и
цирроз печени,
увеличивается селезенка**



ШКІДЛИВІ НАСЛІДКИ СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ



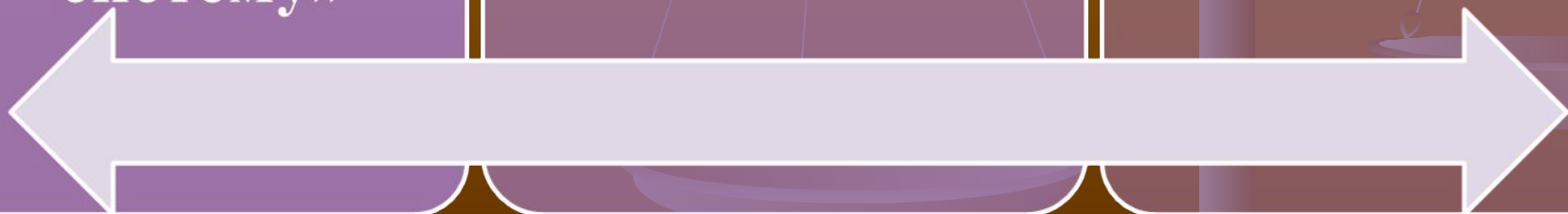
I група
«Вплив
алкоголю на
нервову
систему»



II група
«Вплив на
репродуктивну
функцію»



III група
« Вплив на
внутрішні
органи»





... в любых дозах ведет
к деградации

jitnica.ucoz.ru



RTVI



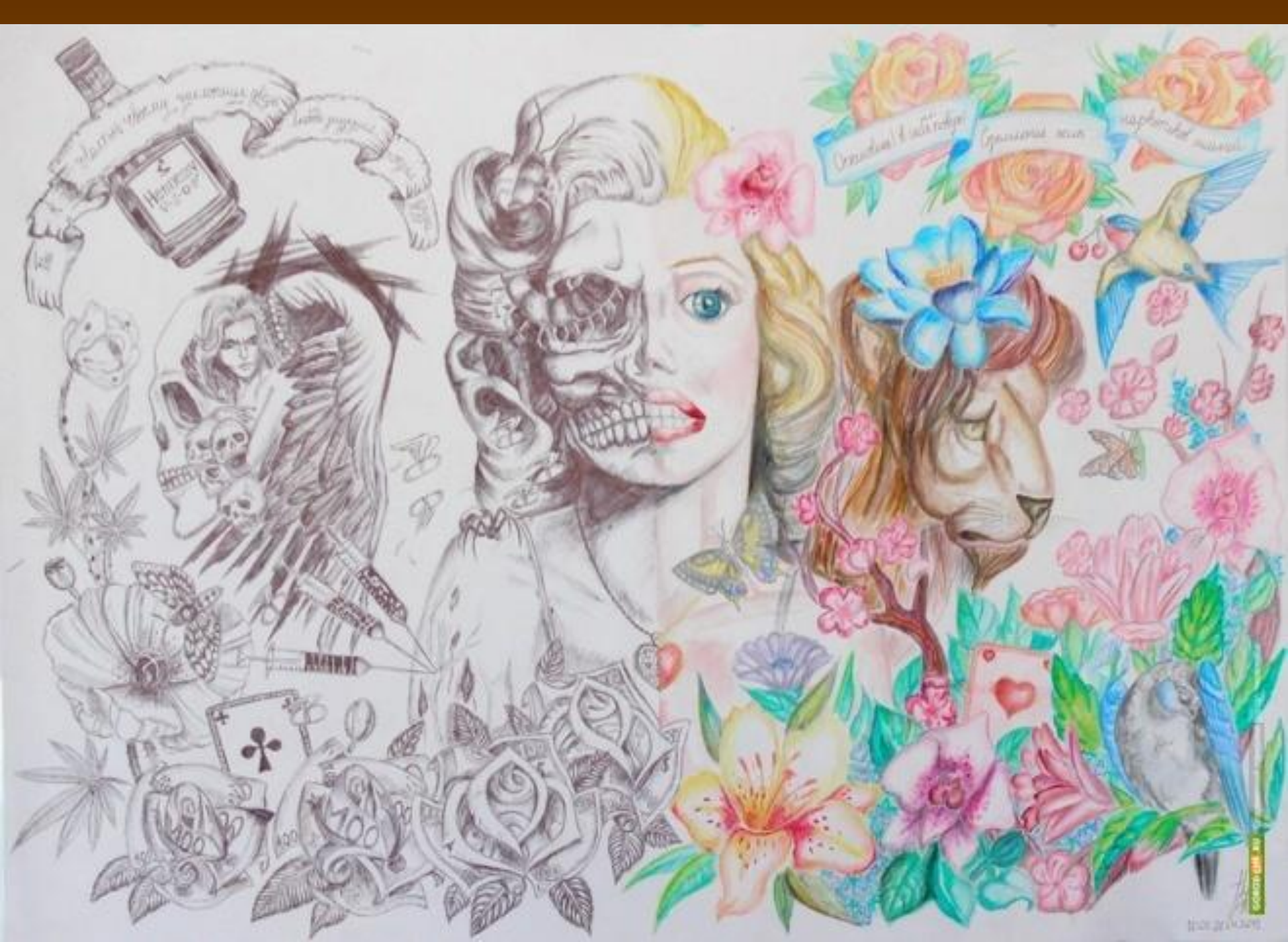
ВРЕД АЛКОГОЛЯ



НАРКОТИКИ...



- Наркомания – это пристрастие к употреблению наркотиков, болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма.







■ «Если хочешь
быть здоровым
– постарайся»



ЖИЗНЬ -
ЭТО ЧУДО!



«КАЙФ» -
ЭТО СМЕРТЬ



...курильщик изнутри...

...курильщик снаружи...

Сигарета не минздрав, не предупреждает!
...Сделай шаг вперёд, сохрани жизнь себе...



Я не курю.
Это не выгодно.

Сотрудники студии «Нестандарт», но против курения

НЕ БУДЬ КАК ВСЕ

Домашнее задание

(запишите в тетрадь):

1. Почему здоровье называют высочайшей ценностью?
2. Используя литературные источники, найдите высказывания выдающихся людей относительно здорового образа жизни.
3. Пофантазируйте, какой образ жизни будет вести человек в 22 веке? Опишите его образ жизни.

