

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

урок для учащихся 2 классов



**Подготовила:**  
**Закирова Вера Константиновна**  
**Учитель физической культуры**  
**МАОУ СОШ №7**  
**г. Усть - Катав**

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности



**Добавь здоровья!**

**Сознательное  
отношение к  
собственному  
здоровью должно  
стать нормой  
поведения, главной  
отличительной  
чертой культурной,  
цивилизованной  
личности.**



17-20%

Внешняя среда  
и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание

**ЗДОРОВЬЕ**

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

45-55%

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



# Личная гигиена и её роль в формировании ЗОЖ

- **“Гигиена”** в переводе с греческого означает : “приносящий здоровье”, “содействующий здоровью”
- **“Личная гигиена”** - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует



# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Уход за телом включает в себя: уход за кожным покровом, волосами и полостью рта

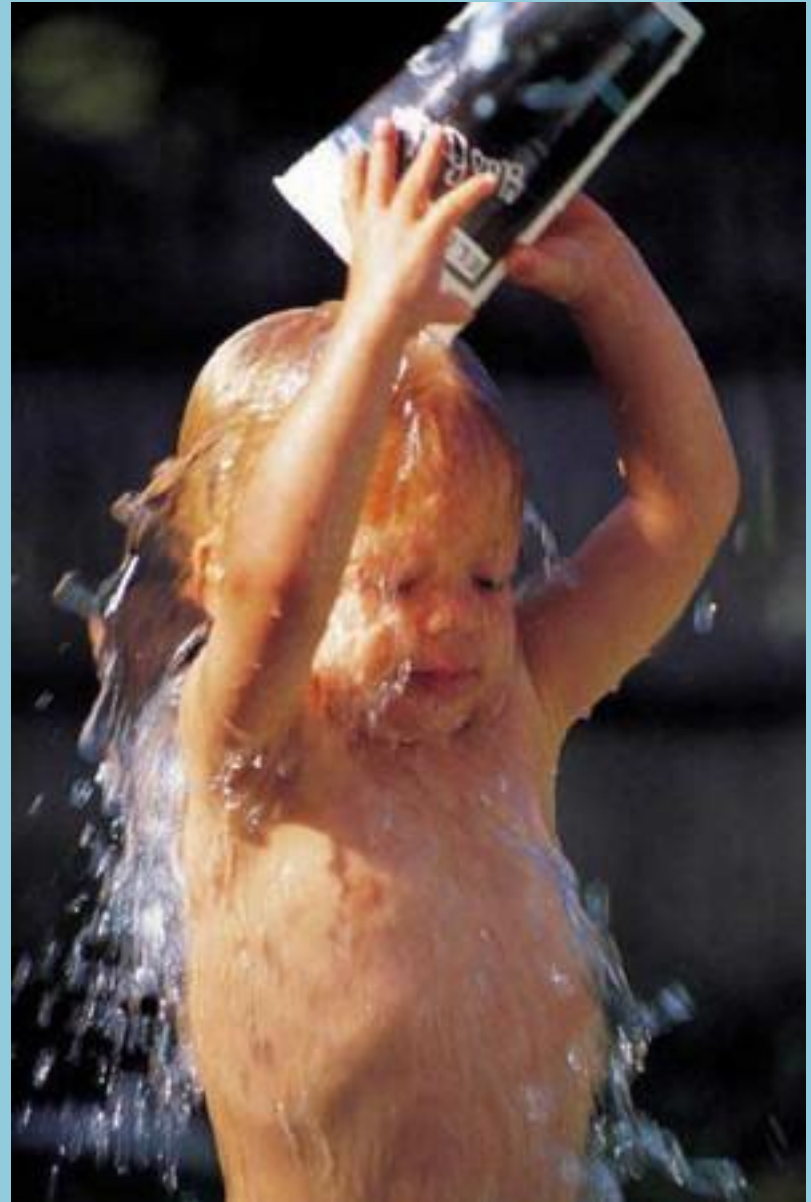




# Закаливание организма

*это система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.*

**В его основе лежит развитие способности организма быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям жары и холода**



**Закаливание возникло в глубокой древности. В Спарте закаливание мальчиков начиналось с раннего детства, а с 7 лет они воспитывались в суровых, спартанских условиях: ходили круглый год босиком и в облегчённой одежде, купались в холодной воде и т.п.**

**В России закаливание было массовым. Примером этому могут быть деревенские бани, когда люди из парной выбегали на улицу и растирались снегом.**

# Солнце, воздух и вода наши - лучшие друзья



**Способы**  
**закаливания**  
**водой несколько:**

- обтирание
- обливание
- прием контрастного душа
- купание в водоёмах



**закаливания**

**воздушными**

**ваннами:**

- утренняя зарядка с открытой форточкой (зимой) или окном (в теплое время года)
- весной и летом во время прогулок, игр, походов
- спать в комнате с открытой форточкой (зимой) или окном (в



# Солнечные ванны:

Лучше принимать утром при температуре + 20 С . В жаркие дни – до 11 ч утра и после 17 ч вечера и не больше получаса. После нахождения на солнце – на 15 – 20 мин переместится в тень. Лучше всего загорать в движении, играя.

**Не следует забывать о головном уборе!!!**

# Режим дня

Чтобы успеть за день  
многое сделать:  
выучить домашнее  
задание, погулять,  
помочь по дому,  
почитать и поиграть  
– нужно уметь  
правильно  
распределять своё



# Режим дня

– это план  
выполнения  
основных дел  
по часам.  
Дела должны  
чередоваться с  
отдыхом



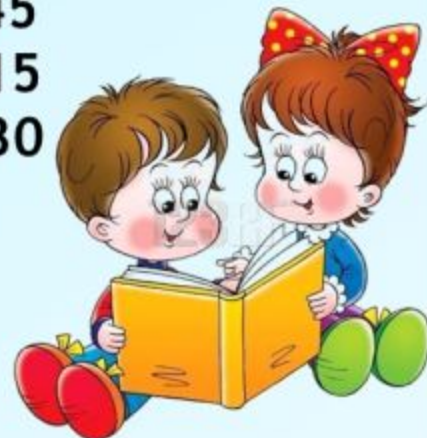




# Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30





# Будьте здоровы!

