



# Здоровый образ жизни и профилактика утомления

Составитель:  
Учитель ОБЖ  
гимназии №14 г. Одинцово  
Старкова М. А.

*«Здоровье потеряешь –  
всё потеряешь.»*



# Правила:

Много двигаться, делать утреннюю зарядку.



В школу и обратно идти пешком.



Выполнять физкультминутки на уроках.

Играть в подвижные  
игры на перемене  
и во дворе.



Выполнять домашние дела.  
Активно участвовать в спортивных секциях и  
кружках.





Заниматься в спортивных секциях и кружках.



Участвовать в кроссах, соревнованиях, походах.

## ЗОЖ включает в себя:

- Личная гигиена;
- Двигательная активность и профилактика утомления;
- Соблюдение режима труда и отдыха;
- Правильное питание;
- Закаливание;
- Отказ от вредных привычек;
- Профилактика стрессов.

1-я остановка.

Город Гигиены.

Девиз города:

«Чистота – залог здоровья!»



1. Что такое личная гигиена?
2. Почему необходимо мыть руки перед едой?
3. Зачем надо коротко стричь ногти?
4. Сколько раз в день необходимо умываться?
5. Как часто нужно мыть все тело и голову?
6. Как часто нужно мыть руки?
7. Как часто нужно стричь ногти на руках и ногах?



Остановка 2.

# Город Правильного питания.

Девиз:

«Будешь правильно питаться – со здоровьем будешь знаться!»



## Правила рационального питания:

- Никогда не переедать;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Не употреблять очень горячую пищу;
- Не злоупотреблять сладостями;
- Больше есть зелени, овощей, фруктов;
- Ужинать за 2 часа до сна.

Остановка 3.

Город Физкультурный.

Девиз:

«Чтоб здоровым и сильным быть, надо  
всем со спортом дружить!»

