



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!»

