



Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь или приходит старость, мы начинаем думать о беспечно прожитых годах.

Что же такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

— образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.



Понятие ЗОЖ

Здоровый образ жизни (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.

[на главную](#)



[на главную](#)

здоровье



Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание:

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил

Л.Н.

Толстой.



Принципы рационального питания:

1. Строгое соблюдение ритма приема пищи.
2. Отучаться насыщаться пищей до предела.
3. Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и чувствовать вкус.
4. Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
5. Употреблять в пищу сырые растительные продукты.



Чтобы сохранить здоровый образ жизни, нужно укреплять своё здоровье! Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

- Факторы укрепления здоровья
 - распорядок дня
 - двигательная активность
 - природные факторы

Правильный распорядок дня

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

- ☉ вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- ☉ есть в установленные часы,
- ☉ чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- ☉ соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- ☉ работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ☉ ложиться спать в одно и то же время!



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше
спать.

Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый
день.



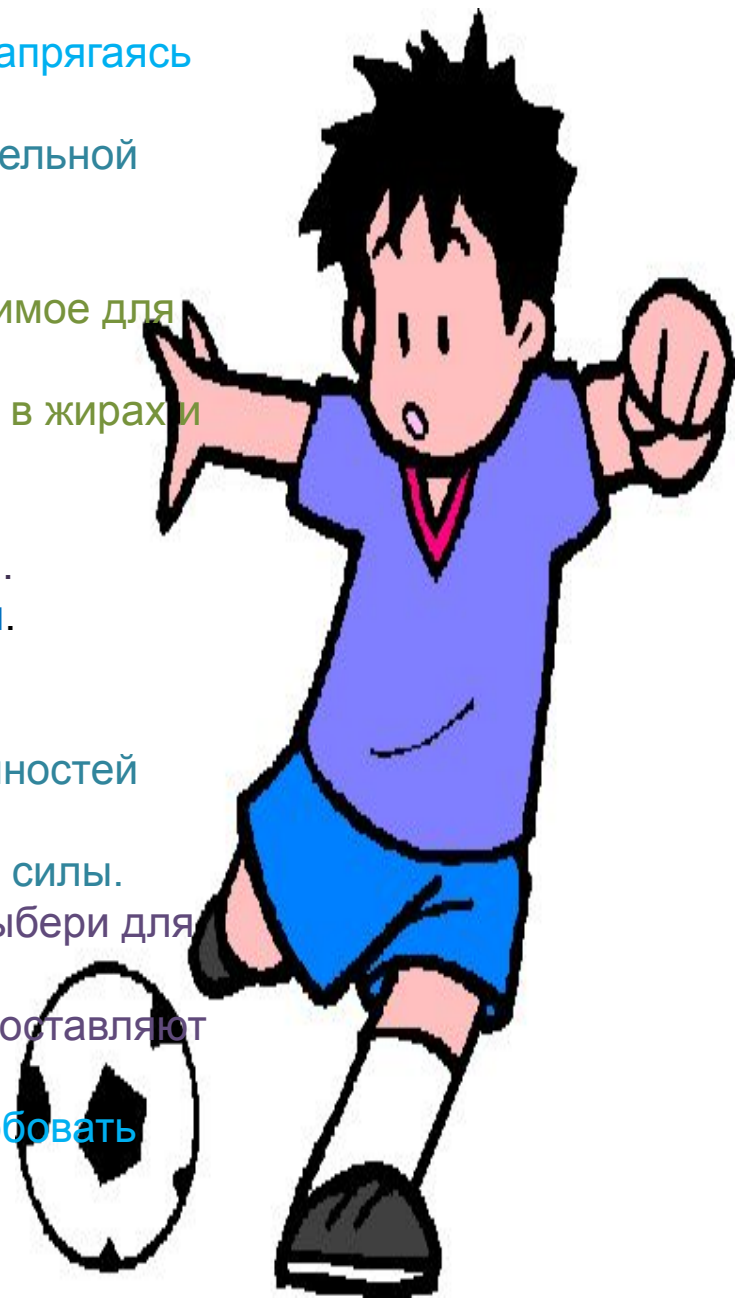
*На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!*

*Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!*

Правила здорового образа жизни.

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками.
 - Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
 - Не переедать и не голодать.
- Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
 - Не переутомляться умственной работой.
 - Старайся получать удовлетворение от учебы.
 - А в свободное время занимайся творчеством.
 - Доброжелательно относись к людям.
 - Знай и соблюдай правила общения.
- Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
- Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
- Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.

Расти здоровым!



Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.



И смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Крепок телом - богат и делом.

Пешком ходить — долго жить.



Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье

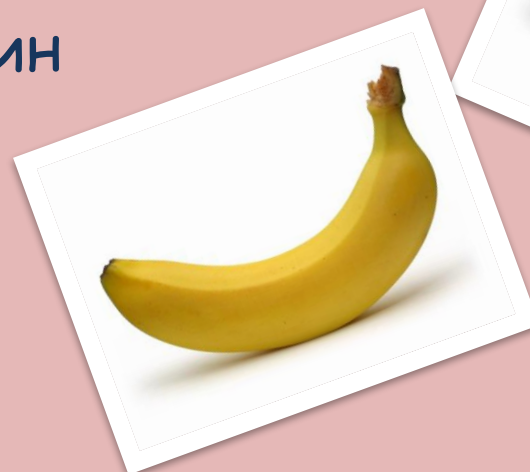
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья!!!



Школьник, знай...

- **морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге;
- **чеснок** — древнейшее лечебное средство — защищает от бактерий и благотворно влияет на кровь;
- **лук репчатый** помогает при умственном переутомлении и психической усталости;
- **бананы** содержат серотонин — вещество, необходимое нашему мозгу, чтобы тот просигнализировал: «вы счастливы»;



Загадки про спорт и здоровый образ жизни



Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ... (МЯЧ)



Любого ударишь –
Он злится и плачет.
А этого стукнешь –
От радости скачет!
То выше, то ниже,
То низом, то вскачь.
Кто он, догадался?
Резиновый ...
(МЯЧ)



Есть лужайка в нашей школе,
А на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.
В школе – кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка! (СПОРТЗАЛ)



Деревянные кони по снегу скачут,
А в снег не проваливаются. (ЛЫЖИ)

Силачом я стать решил,
К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
-Очень просто.
-Много лет,
-Ежедневно, встав с постели,
-Поднимаю я ...

(ГАНТЕЛИ)



Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.

(СТАДИОН)

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Он на вид - одна доска,
Но зато названьем горд,
Он зовется... **СНОУБОРД.**



Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня? **КОНЬКИ**

Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой.

КЛЮШКА



Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.

ВЕЛОСИПЕД

Древняя пословица гласит:

У кого есть здоровье,
у того есть надежда.
А у кого есть надежда
у того есть всё.





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**