



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](#)

ЗОЖ



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.



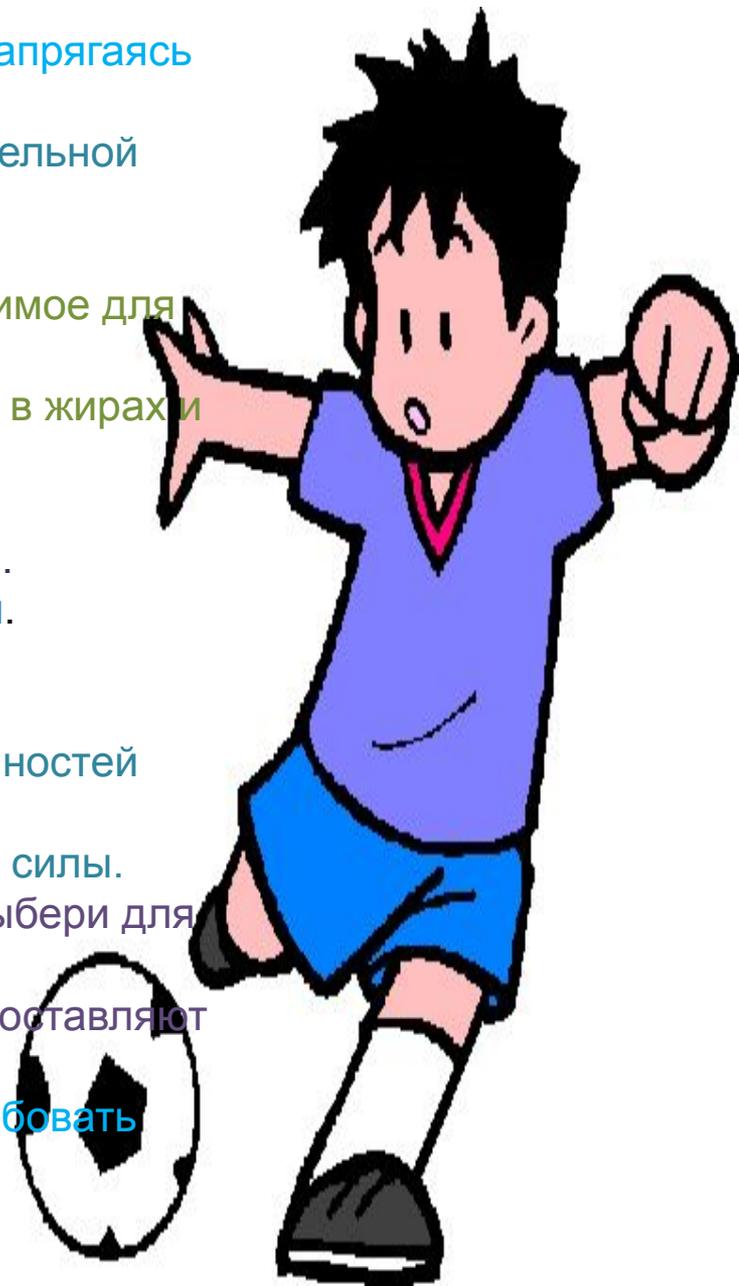
*На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!*

*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

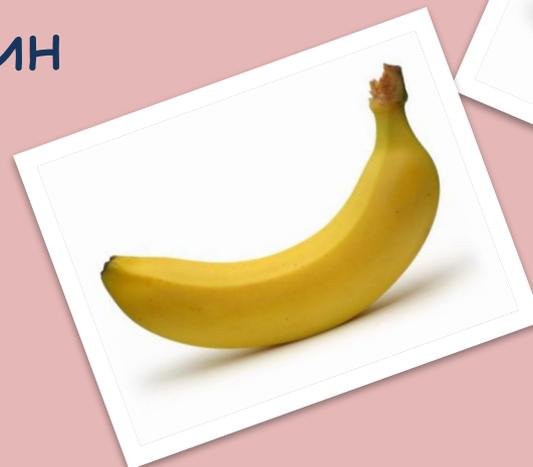
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.



**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)



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)



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)

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!**