

Тема занятия:

"Здоровый образ жизни"



З О О Д

1. Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

е ь в

2. То или иное состояние здоровья.



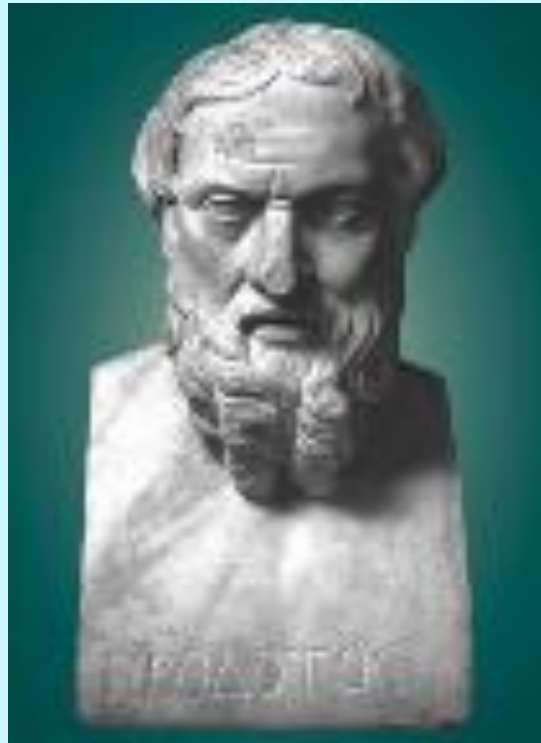
Из Толкового словаря С. И. Ожегова

«Здоровье – это единственная драгоценность».



(1533–1592), французский писатель и философ

***«Когда нет здоровья,
молчит мудрость, не может расцвести искусство,
не играют силы,
бесполезно богатство и бессилён разум».***



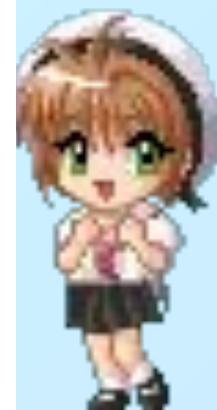
**Геродот - древнегреческий историк
(около 484 - около 430-420 гг. до н.э.)**


Рациональное питание

Движение

Режим дня

Закаливание



- 
- * Закаливание нужно начинать после консультации с лечащим врачом.
 - * Прежде, чем приступить к закаливанию, нужно избавиться от «микробного гнезда» в виде больных зубов, насморка, кашля и др.
 - * Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.
 - * Обтирание водой, ванночки для рук и ног – это самые первые из закаливающих процедур.
 - * Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые два дня.
 - * Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня; если заболел, то возвращайся к закаливанию только после выздоровления.

Главные факторы здоровья:



движение



питание



закаливание



режим

Наш спортивный класс.









- Зачем нам нужно это занятие?
- Что вам показалось важным на занятии?



Было интересно...
Я понял...
Хочу похвалить...



СПАСИБО ЗА

ВНИМАНИЕ

