

Здоровый образ жизни: семь основных советов.

(классный час, посвященный Дню здоровья)



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

*подготовлен классным
руководителем 4 «Г»
класса*

*Драничниковой
Светланой Евгеньевной*

*МАОУ «СОШ №64» г.
Перми*

*Что же такое
здоровый образ
жизни?*



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.



Основные элементы здорового образа жизни:



плодотворная трудовая деятельность



оптимальный двигательный режим



личная гигиена



рациональное питание



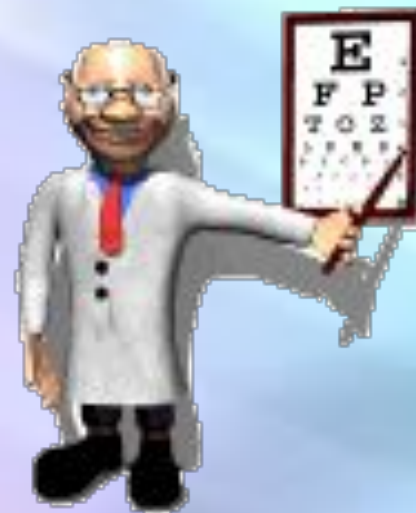
Закаливание



Здоровье – это достояние всего общества, которое невозможно оценить. Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни.



Но жизненный опыт показывает, что обычно заботиться о своем здоровье люди начинают лишь после того, как недуг даст о себе знать. А ведь можно предотвратить эти заболевания в корне, нужно только вести здоровый образ жизни.



Активная умственная работа и напряжение зрения – организм человека требует отдыха.

Гимнастика для глаз:



Планируйте режим питания. Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом занятости и точно знают, что съедят и когда.



Подсчитано, что за 70 лет жизни человек съедает примерно 8 т хлебобулочных изделий, 11-12 т картофеля, 6-7 т мяса и рыбы, 10-12 тыс. яиц и выпивает 10-14 тыс. литров молока! Причем на процесс еды он тратит около 6 лет жизни!



Чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.



«Очищая тело, не загрязняй душу.

Улыбаясь, - даришь другим любовь, а себе – красоту и здоровье»

