

# *Здоровый образ жизни*

Учитель высшей  
квалификационной категории:  
Бабанян Т.А

# Цель: Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека.

- \* Главное в жизни - это здоровье!
- \* С детства попробуйте это понять!
- \* Главная ценность - это здоровье!
- \* Его не купить, но легко потерять.
- \* Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.
- \* Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни.

# Что способствует сохранению и укреплению здоровья

- \* Зарядка.
- \* Закаливание.
- \* Гигиена тела.
- \* Гигиена зрения.
- \* Правильное питание.
- \* Занятия физкультурой и спортом.



Умывайся, закаляйся –  
Утром делай зарядку  
Бодрость духа и  
грация!

# Режим дня школьника

- \* Пробуждение
- \* Утренняя зарядка
- \* Завтрак
- \* Занятие в школе
- \* Обед
- \* Прогулка
- \* Приготовление уроков
- \* Ужин
- \* Свободное время
- \* Сон



# Как закаляться, чтобы не простужаться?

Нужно закаливаться постепенно, начиная с секунд и заканчивая минутами.



# ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий.
2. Регулярность, обязывающая систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни.
3. Обязательный учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья, восприимчивости и переносимости закаливающих процедур.



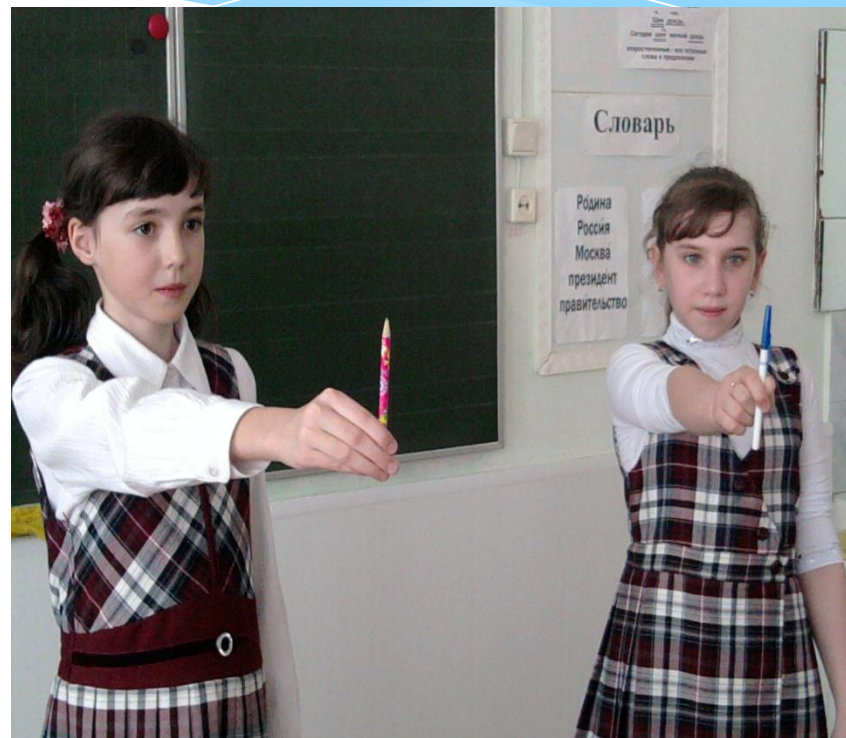


# Правила личной гигиены

- Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
- Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
- Ноги мой перед сном каждый день.
- Чисти зубы утром и на ночь.
- Ежедневно расчесывай волосы, если длинные - то заплетайте их.
- Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.

# Гигиена зрения.

- \* *Соблюдайте правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности*
- \* *Для снятия напряжения с глаз необходимо выполнять специальные упражнения. Сейчас с нами проведёт зарядку для глаз Макеева Арина.*



# Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».

- \* Из списка выберите полезные, вредные продукты. Объясните свой выбор: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, торты, сникерс, яблоки, чипсы, фанта, лук.



# Зачем мы едим?

- \* Питание – основной источник жизни.
- \* Питание – важный фактор нормального роста и развития школьников.
- \* Правильное питание способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- \* Пища - источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- \* Еда – повод для общения людей.
- \* Еда – средство лечения от многих болезней.





# Здоровый человек!

**Здоровый человек живёт полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу. Здоровый образ жизни – система поведения человека, включая физическую культуру, творчество, высоконравственное отношение ко всему окружающему.**

# Занятия физкультурой и спортом.

- \* Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом.
- \* Что дает занятие спортом? (Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.)







\* Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
невозможно без труда.  
Постарайтесь не  
лениться –  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол  
садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.

\* И, конечно, закаляйтесь  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом  
дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес  
ходите,  
Он вам силы даст,  
друзья!  
Я открыла вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!

Удачи Вам и благополучия!



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**