

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.

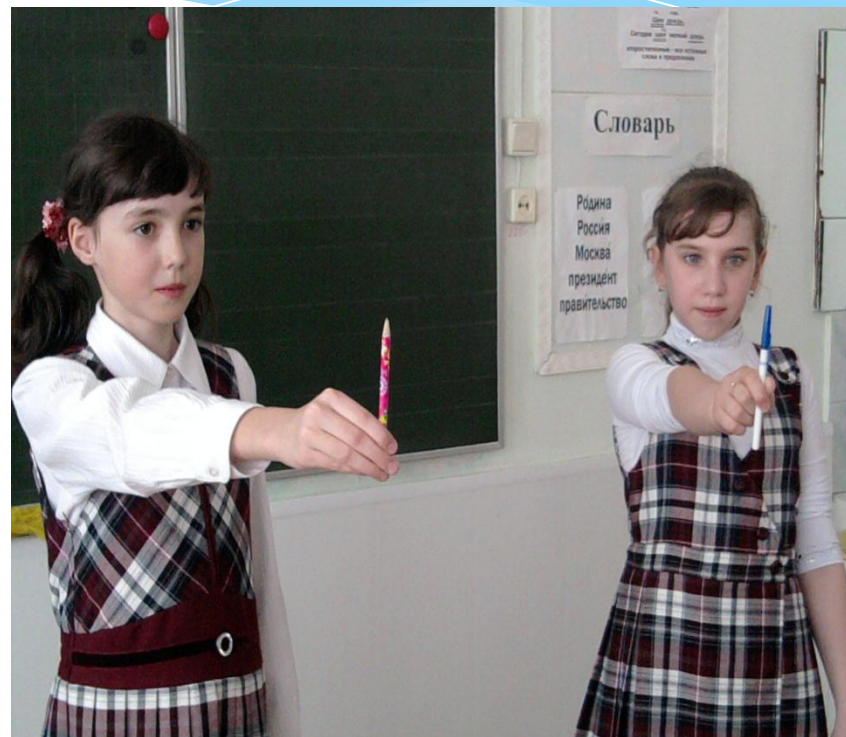


Правила личной гигиены

- 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!**