

The background of the slide is a photograph of a sunset over the ocean. The sky is a deep blue with wispy white clouds. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and a rainbow that arches across the sky. The water in the foreground is dark blue with gentle ripples.

# «За здоровый образ ЖИЗНИ»

Тематическое мероприятие

- Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека.

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

СОЦИАЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

ПСИХИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ



**«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам».**

**Сократ**

**ЗОЖ (здоровый образ жизни)**  
– это индивидуальная  
система поведения человека,  
направленная на сохранение  
и укрепление своего  
здоровья.

*«Чтоб мудро жизнь прожить, знать  
надобно немало.*

*Два важных правила запомни для начала:  
Ты лучше голодай, чем, что попало ешь,  
И лучше будь один, чем вместе  
с кем попало».*

*Омар*

*Хайям*

# ЗОЖ

```
graph TD; ZOZH[ЗОЖ] --- A[Двигательная активность]; ZOZH --- B[закаливание]; ZOZH --- C[Отказ от вредных привычек]; ZOZH --- D[Безопасное поведение]; ZOZH --- E[Рациональное питание]; ZOZH --- F[Высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе]; ZOZH --- G[Личная гигиена]; ZOZH --- H[Соблюдение режима труда и отдыха];
```

Двигательная  
активность

закаливание

Отказ от вредных привычек

Безопасное поведение

Рациональное питание

Высоконравственное  
отношение к окружающим  
людям, обществу, природе

Соблюдение режима  
труда и отдыха

Личная гигиена

# Вредные привычки:

- - *курение;*
- - *употребление спиртных напитков;*
- - *употребление наркотических веществ;*
- - *не соблюдение режима дня ( сон, питание, смена труда и отдыха)*
- - *не соблюдение личной гигиены, опасное поведение в быту.*
- - *малоподвижный образ жизни.*



***«Надо непременно  
встряхивать себя физически,  
чтобы быть здоровым  
нравственно».***

***Лев Николаевич Толстой***

# Режим дня

Подъем 7.00

УГГ, уборка постели, умывание 7.00 – 7.15

Завтрак 7.15 – 7.30

Дорога в школу 7.30 – 7.50

Занятия в школе 8.00 – 13.30

Дорога из школы 13.30 – 14.00

Обед 14.00 – 14.30

Работа по дому 14.30 – 15.30

Пребывание на воздухе 15.30 – 16.30

Приготовление уроков 16.30 – 19.30

Вечерний отдых 19.30 – 20.00

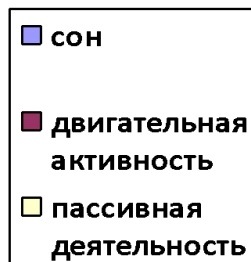
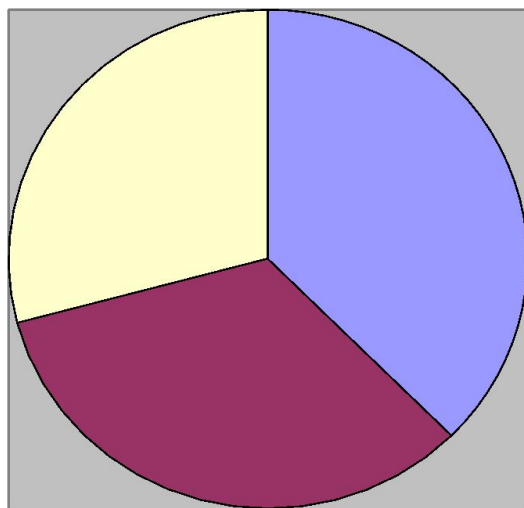
Ужин и свободные занятия 20.00 – 21.00

Сон 21.00 – 7.00

**Таблица двигательной активности учащихся**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид деятельности в режиме дня</b>	<b>Время отведенное</b>	<b>Время двигательн. активности</b>
<b>1</b>	<b>Утренняя гигиеническая гимнастика</b>	<b>7.00-7.15</b>	<b>15 мин</b>
<b>2</b>	<b>Дорога в школу</b>	<b>7.30 – 7.45</b>	<b>15 мин</b>
<b>3</b>	<b>Зарядка перед уроками</b>	<b>7.48 – 7.58</b>	<b>10 мин</b>
<b>4</b>	<b>Уроки</b>	<b>8.00 – 13.00</b>	
<b>5</b>	<b>Игры на переменах</b>		<b>20 мин</b>
<b>6</b>	<b>Физкультминутки на уроках, урок физкультуры</b>		<b>1 час</b>
<b>7</b>	<b>Дорога домой</b>	<b>13.40 – 14.00</b>	<b>20 мин.</b>
<b>8</b>	<b>Обед</b>	<b>14.00 – 14.30</b>	<b>20 мин</b>
<b>9</b>	<b>Работа по дому</b>	<b>14.30 – 15.30</b>	<b>1 час</b>
<b>10</b>	<b>Прогулка , тренировка</b>	<b>15.30 – 17.00</b>	<b>1 ч. 30 мин</b>
<b>11</b>	<b>Домашнее задание</b>	<b>17.00 – 19.00</b>	
<b>12</b>	<b>Физкультпауза</b>		<b>20мин</b>

13	Ужин	19.00 – 19.30	20 мин
14	Свободное время	19.30 - 21.30	
15	Просмотр телевизора, чтение, игры на компьютере		
16	Самостоятельные занятия физ.упражнениями		2 час
17	Подготовка ко сну, сон	21.30 – 22.00	30 мин
	Общее время двигательной активности за день		8 часов



Сон  
9ч  
Д. А  
П. Д  
7ч

8ч

# ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- влияние на психику.



**Рациональное Питание**



**Закаливание и занятия спортом**



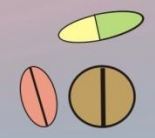
# Здоровый Образ Жизни.

## 1. Курение



**Искоренение Вредных привычек**

## 2. Алкоголь



## 3. Наркотики

**Правильный Режим труда и отдыха**



