

Здоровый образ жизни

ЧТО такое ХОРОШО и что такое ПЛОХО



Здоровый образ жизни – образ жизни человека,
направленный на профилактику болезней и
укрепление здоровья

Люди говорят друг другу
“Здравствуйте”, то есть
“Будьте здоровы!” или “Я
желаю вам здоровья!”
И это не случайно!

Люди издавна понимали, что здоровье – самое главное, что необходимо человеку для нормальной жизни.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.**

Ребята, а отчего зависит здоровье человека?



Крошка сын к отцу пришел, и спросила Кроха:

“Что такое хорошо и что такое плохо?”

Если делаешь зарядку, если кушаешь салат,

И не любишь шоколадку –

То найдёшь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши и в бассейн ты не идёшь.

С сигаретою ты дружишь – то здоровья не найдёшь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться. Это нужно только нам!

Исходя из этого стихотворения, что такое хорошо, и что такое плохо в отношении здорового образа жизни?

- правильное питание;
- физические нагрузки;
- здоровый сон;
- рациональное распределение времени;
- отказ от вредных привычек.

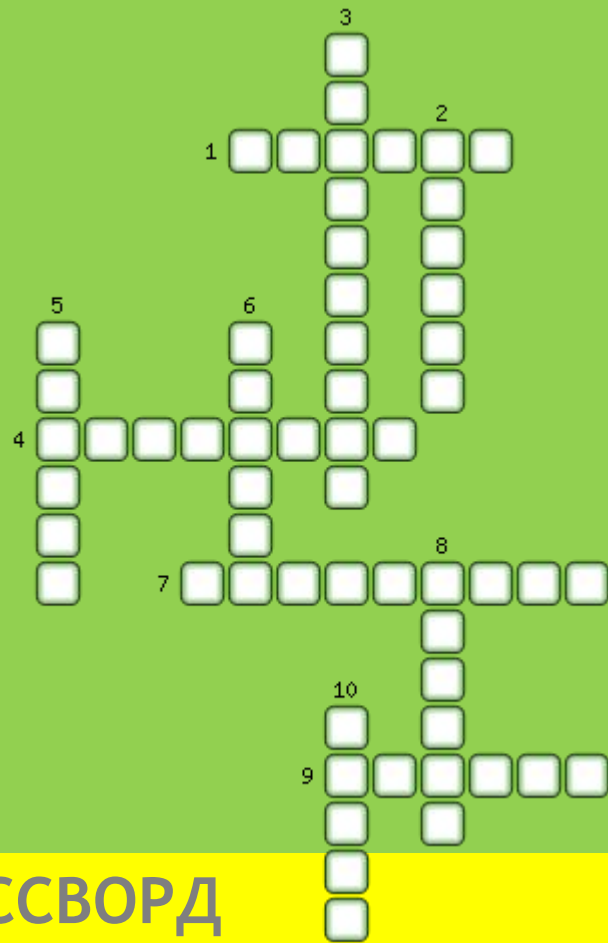


Ребята, сейчас мы поиграем в игру, которая называется “Что такое хорошо и что такое плохо”, чтобы понять, знаете ли вы самые элементарные правила гигиены и сохранения здоровья. Я буду называть первую строчку стихотворения, а вы хором отвечайте “да” или “нет”:

1. Зарядка, зарядка, с утра к себе зовёт
Зарядка, зарядка, здоровье вам даёт?
2. Вот зарядку ты закончил, в ванную спешишь
пойти.
Мыло, щётка, порошок там ведь ждут тебя,
дружок?
3. Руки с мылом вы помыли, нос и щёки не забыли?
4. На столе лежит еда. Руки вымыть нужно?
5. Перед обедом наелся конфет. Так поступать
полагается?
6. Чтобы зубки не болели, мы их чистим иногда?



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

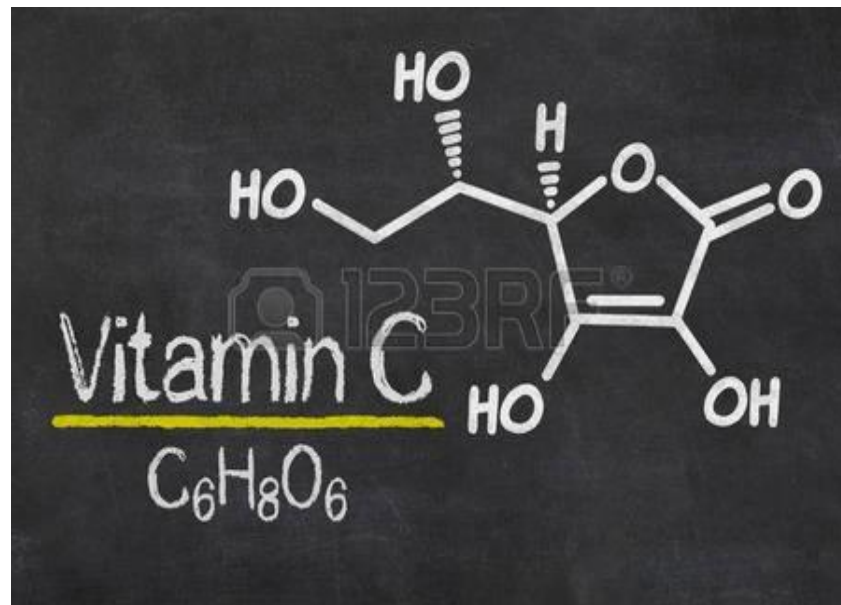


Игра ЗАПОЛНИ КРОССВОРД

ВОПРОСЫ:

- ▶ 1. Утренняя разминка.
- ▶ 2. Главный жизненный орган человека.
- ▶ 3. Меры по предупреждению заболевания.
- ▶ 4. Источники витаминов.
- ▶ 5. Лучший отдых для организма.
- ▶ 6. Виновник болезни.
- ▶ 7. Необходим в распорядке дня.
- ▶ 8. ???

Какова же формула ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ?





питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

