

# 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.

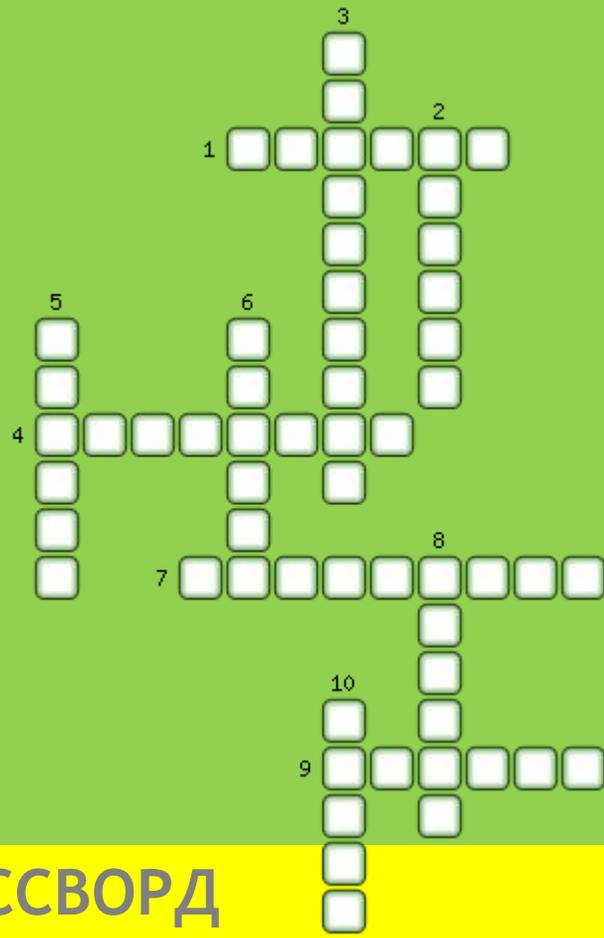


Ребята, сейчас мы поиграем в игру, которая называется “Что такое хорошо и что такое плохо”, чтобы понять, знаете ли вы самые элементарные правила гигиены и сохранения здоровья. Я буду называть первую строчку стихотворения, а вы хором отвечайте “да” или “нет”:

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

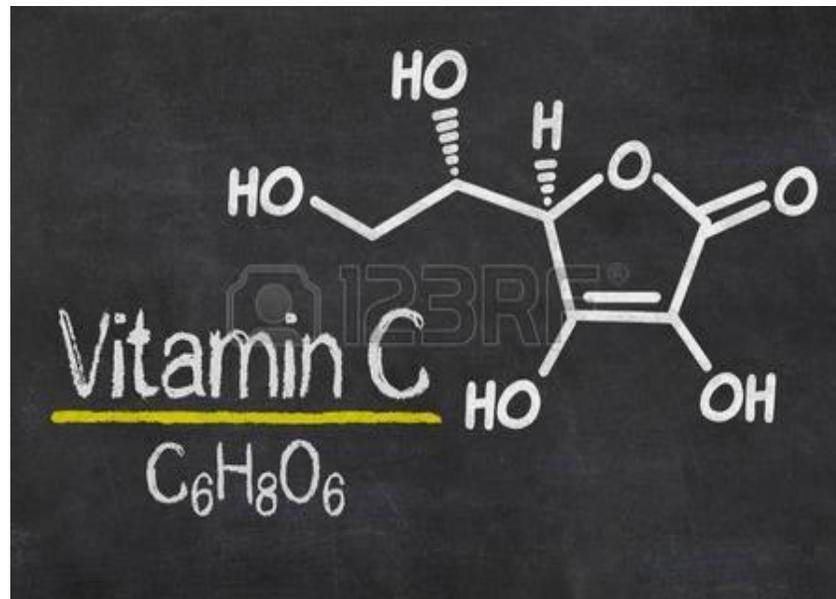


## Игра ЗАПОЛНИ КРОССВОРД

# 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



Спасибо за внимание!