

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

урок для учащихся 1 – 2 классов



Подготовила:

Карпова Вера Константиновна

Учитель физической культуры

МАОУ СОШ №7

г. Усть - Катав

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности



**Сознательное
отношение к
собственному
здоровью должно
стать нормой
поведения, главной
отличительной
чертой культурной,
цивилизованной
личности.**



17-20%

Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия

8-10%

Генетическая
биология
человека

8-10%

Здраво-
охранение

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда,
материально-бытовые
условия)

45-55%

ОТ ЧЕГО
ЗАВИСИТ
ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



Личная гигиена и её роль в формировании ЗОЖ

- **“Гигиена”** в переводе с греческого означает : “приносящий здоровье”, “содействующий здоровью”
- **“Личная гигиена”** - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Уход за телом включает в себя: уход за кожным покровом, волосами и полостью рта



Бороться с микробами тебе помогут воины-защитники — зубная щетка и паста.

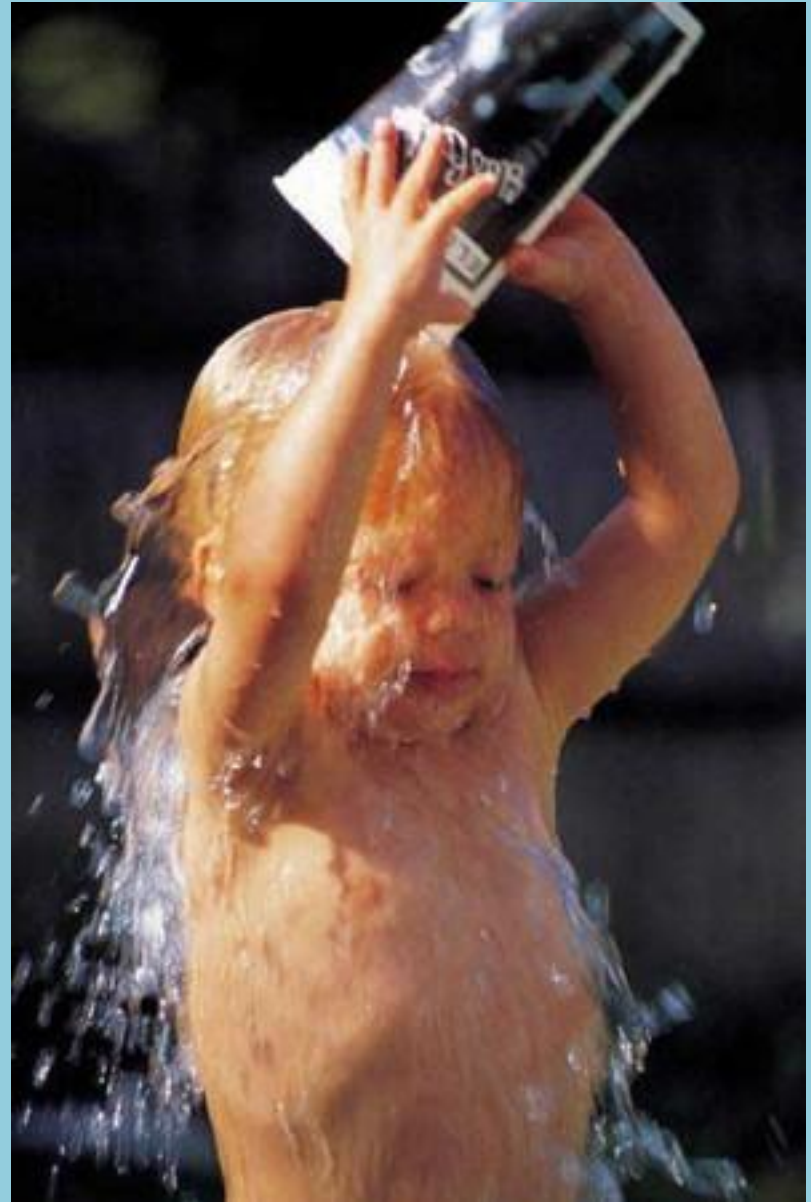


Моясь в душе, потри тело мочалкой.

Закаливание организма

это система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

В его основе лежит развитие способности организма быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям жары и холода



Закаливание возникло в глубокой древности. В Спарте закаливание мальчиков начиналось с раннего детства, а с 7 лет они воспитывались в суровых, спартанских условиях: ходили круглый год босиком и в облегчённой одежде, купались в холодной воде и т.п.

В России закаливание было массовым. Примером этому могут быть деревенские бани, когда люди из парной выбегали на улицу и растирались снегом.

Солнце, воздух и вода наши - лучшие друзья





**Способы
закаливания
водой несколько:**

- обтирание
- обливание
- прием
контрастного
душа
- купание в
водоёмах



закаливания воздушными ваннами:

- утренняя зарядка с открытой форточкой (зимой) или окном (в теплое время года)
- весной и летом во время прогулок, игр, походов
- спать в комнате с открытой форточкой (зимой) или окном (в





Солнечные ванны:

Лучше принимать утром при температуре + 20 С . В жаркие дни – до 11 ч утра и после 17 ч вечера и не больше получаса. После нахождения на солнце – на 15 – 20 мин переместится в тень. Лучше всего загорать в движении, играя.

Не следует забывать о головном уборе!!!

Режим дня

Чтобы успеть за день
многое сделать:
выучить домашнее
задание, погулять,
помочь по дому,
почитать и поиграть
– нужно уметь
правильно
распределять своё



Режим дня

– это план
выполнения
основных дел
по часам.
Дела должны
чередоваться с
отдыхом





Режим дня школьника



| | |
|-----------------------------|---------|
| Подъём, зарядка | 7 - 00 |
| Гигиенические процедуры | 7 - 15 |
| Завтрак | 7 - 30 |
| Дорога в школу | 7 - 50 |
| Пребывание в школе | 8 - 30 |
| Дорога из школы | 12 - 30 |
| Обед | 13 - 00 |
| Прогулка на свежем воздухе | 13 - 30 |
| Выполнение домашних заданий | 16 - 00 |
| Полдник | 17 - 00 |
| Помощь по дому | 17 - 15 |
| Ужин | 18 - 30 |
| Свободное время | 18 - 45 |
| Подготовка ко сну | 21 - 15 |
| Сон | 21 - 30 |







Будьте здоровы!

