Опасность надо предвидеть, постараться ее избежать и в случае необходимости (если только не удалось ее избежать) – действовать

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ

КАК ЛИКВИДИ-РОВАТЬ

ОПАСНОСТЬ

ВЕЗДЕ, ГДЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ, ЕСТЬ И ОПАСНОСТЬ

Судьба ударяет вас в лоб только тогда, когда вы не замечаете ее пинков под зад

ТОГО, КТО НЕ ЗАДУМЫВАЕТСЯ О ДАЛЕКИХ ТРУДНОСТЯХ, ПОДЖИДАЮТ БЛИЗКИЕ НЕПРИЯТНОСТИ

ИСКРУ ТУШИ ДО ПОЖАРА, БЕДУ ОТВОДИ ДО УДАРА

НЕ ЗНАЯ БРОДУ, НЕ СУЙСЯ В ВОДУ

Здоровье не купишь и не

Здоровье берегите,
не играйте с ним –
Никак нельзя иначе,
Ведь, что имеем, не храним,
А потерявши, плачем!

ЗОЖ

Я ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

А теперь проведем небольшое исследование, распределим эти составляющие в порядке значимости для вашего здоровья

ОТ ЧЕГО ЛИЧНО НА ВАШ ВЗГЛЯД ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
20%
Внешняя среда и природно-климатические условия
10%
Генетическая биология человека
10%
Здраво-охранение
60 %
Образ жизни (питание, условия труда, материально-бытовые условия)
ЗДОРОВЬЕ

Что такое здоровый образ жизни?

Это способ жизнедеятельности конкретного человека, направленный на формирование, сохранение, укрепление здоровья и полноценное выполнение им различных функций.

Заполните таблицу:

Элементы ЗОЖ	Характеристика элемента ЗОЖ	Для чего необходим
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

ПО ХОДУ УРОКА

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА

ЕЖЕДНЕВНЫЕ УМЕРЕННЫЕ НАГРУЗКИ НЕ МЕНЕЕ 20-30 МИНУТ, БОЛЬШЕ ХОДИТЬ ПЕШКОМ, СВЕЖИЙ ВОЗДУХ, УМЕРЕННОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПОВЫШАЕТ ФИЗИЧЕСКУЮ И УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ЧЁТКОЕ И СТРОГОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

РЕЖИМ ДНЯ

НРАВСТВЕННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ

ГИГИЕНА –
область медицины, изучающая условия, необходимые для сохранения и укрепления здоровья.

РАЦИОНАЛЬНОЕ (ПРАВИЛЬНОЕ) ПИТАНИЕ

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

А ТЫ?

Я УЖЕ СДЕЛАЛ СВОЙ ВЫБОР!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Найдите пословицу о здоровье или здоровом образе жизни и зашифруйте одно ключевое слово в ребусе.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ