

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

**КАК НЕ
ДОПУСТИТ
Ь**

**КАК
ЛИКВИДИ-
РОВАТЬ**

ОПАСНОСТЬ

**ВЕЗДЕ, ГДЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ, ЕСТЬ И
ОПАСНОСТЬ**

**Судьба ударит вас влюб только
тогда, когда вы не замечаете ее пинков
под зад**

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

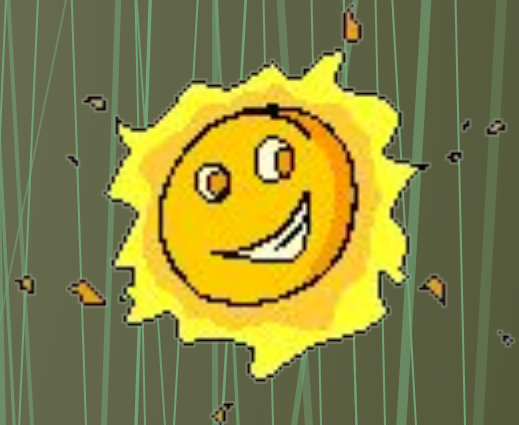
**ИСКРУ ТУШИ ДО ПОЖАРА, БЕДУ
ОТВОДИ ДО УДАРА**

**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 ОН ВАШ ВЗГЛЯД

ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ

ЧЕЛОВЕКА



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



СОБЛЮЖДЕНИЕ
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



**НАВЫКИ
НРАВСТВЕННАЯ
СОСТАВЛЯЮЩАЯ**

ГИГИЕНА –

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

Пирамида питания

СОЛЬ — одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций
в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций



diets.ru

**(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**