

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

КАК НЕ
допустит
ь

действовать

КАК
ЛИКВИДИ-
РОВАТЬ

ОПАСНОСТЬ

ВЕЗДЕ, ГДЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ, ЕСТЬ И

Судьба ударяет **ОПАСНОСТЬ** Вас в люб 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
ВОЛУ

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
здравья

ЧЕЛОВЕКА ВАШ БЭГЛД

ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА

ОТ ЧЕГО 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



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



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

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



ГРУППА 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

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ

овощи
4-5 ПОРЦИЙ
В ДЕНЬ

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченнное количество
1-2 ПОРЦИИ В ДЕНЬ

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+БОБОВЫЕ
2-3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ В ДЕНЬ

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ
 diets.ru

ПРАВИЛЬНОЕ
(ПРАВИЛЬНОЕ)
ПИТАНИЕ



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



**А
ТЫ?
я уже сделал
свой выбор!**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Здоровья Вам!
ВОТ ТАКОГО!



Найдите пословицу о
здравье или
здравом образе
жизни и зашифруйте
одно ключевое слово

в ребусе.
ДОМАШНЕЕ

ЗАДАНИЕ