

Единственная красота, которую  
я знаю — это здоровье.

*Генрих Гейне*





Здоровье – это состояние  
полного физического,  
психологического и социального  
благополучия, а не просто  
отсутствие дефектов.







Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



<https://learningapps.org/display?v=pikm7a60a19>



# Физминутка

А теперь на месте шаг.  
Выше ноги! Стой, раз, два!  
Плечи выше поднимаем,  
А потом их опускаем.  
Руки перед грудью ставим  
И рывки мы выполняем.



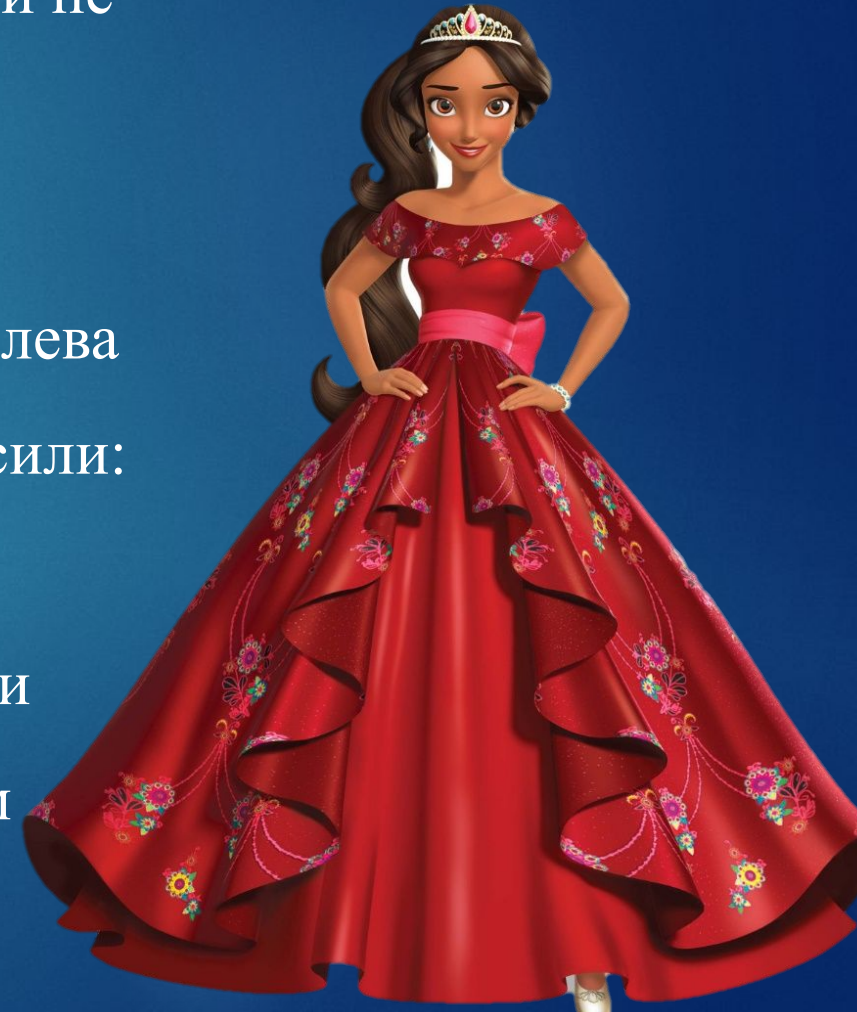
Десять раз подпрыгнуть нужно,  
Скачем выше, скачем дружно!  
Мы колени поднимаем —  
Шаг на месте выполняем.  
От души мы потянулись,  
И на место вновь вернулись.





# Сказка

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жили король и королева, и была у них дочка Елена. Король с королевой очень любили Елену, не в чем ей не отказывали. Хотела торт на завтрак, был ей торт, хотела на ужин жирные колбаски с бургерами, были ей колбаски и бургеры. И вот однажды она заболела. Тогда король и королева пригласили во дворец самых мудрых людей страны и спросили: «Почему она болеет? Что надо сделать, чтобы Елена чувствовала себя счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни».



<https://learningapps.org/display?v=p05apuqea19>



# ОТВЕТЫ

**Здоровый образ жизни – это**

1. Занятия физической культурой
2. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
3. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

**2**

**Здоровье – это состояние полного...**

1. физического благополучия
2. духовного и социального благополучия
3. все ответы верны

**3**



# Ответы

## Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

1. чтение книг
2. посещение лекций
3. занятия спортом

3

## Что не допускает ЗОЖ?

1. употребление вредных продуктов
2. употребление овощей и фруктов
3. занятия спортом

3

## Анкета

На уроке я работал активно / пассивно

Своей работой на уроке я доволен / не доволен

За урок я не устал / устал

Мое настроение стало лучше / стало хуже

Материал урока мне был понятен / не понятен



Спасибо за внимание!



# Литература

<https://infourok.ru/klassniy-chas-zdoroveeto-krasota-krasotaeto-zdorove-1779534.html>

<http://www.myshared.ru/slide/651208/>

<https://infourok.ru/edinstvennaya-krasota-kotoruyu-ya-znayu-eto-zdorove-2239927.html>

<http://shkola16->

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/06/23/fizminutki-dlya-doshkolnikov>

[https://kopilkaurokov.ru/angliiskiyYazik/uroki/tiekhnologhichieskiie\\_karty\\_fizminutki](https://kopilkaurokov.ru/angliiskiyYazik/uroki/tiekhnologhichieskiie_karty_fizminutki)

[https://vk.com/doc111006868\\_501354191?hash=6651dd2a71bb545fd5&dl=32ef4f25f94bad29fc](https://vk.com/doc111006868_501354191?hash=6651dd2a71bb545fd5&dl=32ef4f25f94bad29fc)