

Тема урока: « О здоровом образе жизни».



Презентацию подготовила учитель
ОБЖ МБОУ СОШ № 28 г. Симферополя
Ерохина Татьяна Александровна

Эпиграф к уроку.

Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно!!!



Доскажи словечко.

1. Отдай спорту время, а взамен получи
2. Если хочешь быть здоров-
3. Разгрызешь стальные трубы, если будешь
4. Наши верные друзья- солнце, воздух и
5. Объявили бой бактериям, моем руки чисто с
6. Очень горький, но полезный! Защищает от болезней!
И микробам он не друг, потому что это
7. Сок таблеток всех полезней, нас спасает от



Здоровье, здоровый образ жизни.

На каждую букву слова «здоровье» найдите слова, имеющие отношение к ЗОЖ.

З-

Д-

О-

Р-

О-

В-

Ь-

Е-

Определение здоровья.

З- зарядка, закаливание

Д- движение, доброта, доктор

О- отдых, осанка

Р- режим дня, радость

О- овощи, оптимизм

В- витамины, велосипед

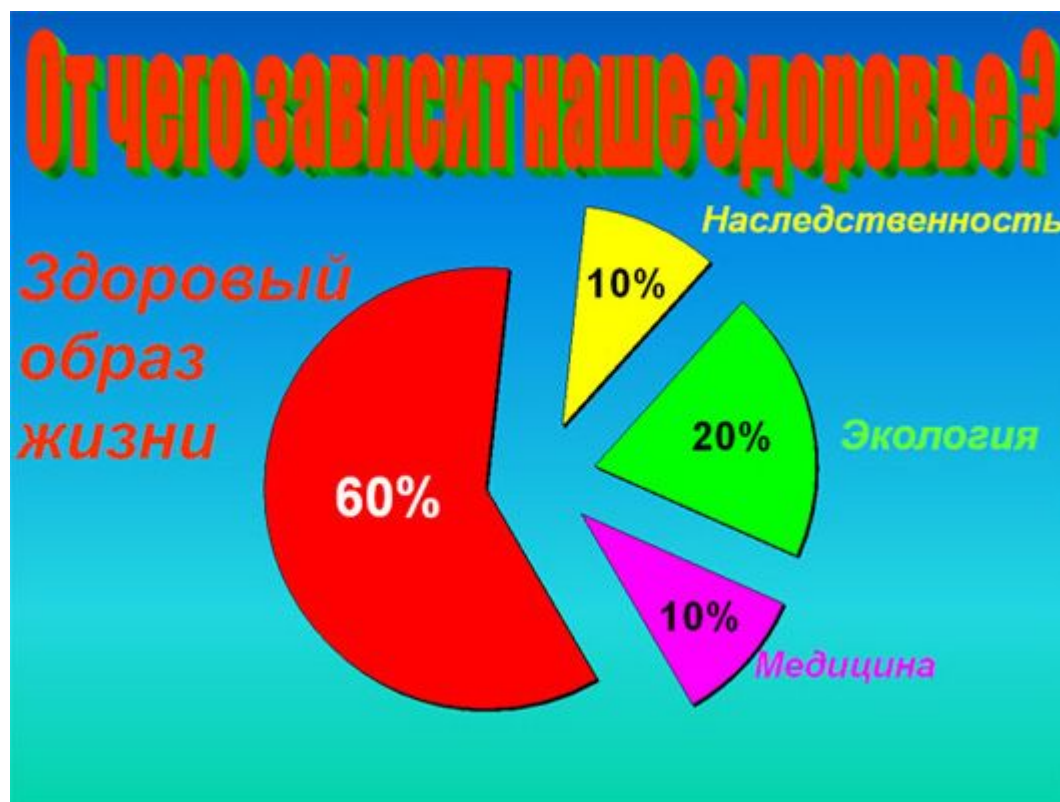
Ь- ценить, дружить

Е- еда, ежедневно



В уставе Всемирной Организации Здравоохранения записано:
« **Здоровье**-это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровый образ жизни.



Здоровый образ жизни (ЗОЖ)- это соблюдение, привычное выполнение определенных правил, которые обеспечивают твое гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье.

Составляющие здорового образа жизни.

Прочитайте стихотворение, определите составляющие ЗОЖ.

Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,

Знает вся моя семья, должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать нужно всем подольше спать,

Ну , а утором, не лениться-на зарядку становиться.

Чистить зубы, умываться, и почаще улыбаться,

Закаляться, а тогда, не страшна тебе хандра.

Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда, витаминами полна!

Составляющие здорового образа жизни.

На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе: одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось: разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора, он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы, в них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить, научись его ценить!



Что относится к составляющим ЗОЖ?

Составляющие здорового образа жизни.



Здоровый образ жизни- со мной ты навсегда!

Представьте ,что вы-врач. Чтобы вы посоветовали всем для сохранения и поддержания своего здоровья?

Итак, советы доктора....



Домашнее задание.

Напишите мини-сочинение: « Как я забочусь о своем здоровье».

