

**Тема урока: « О здоровом образе жизни».**



**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**

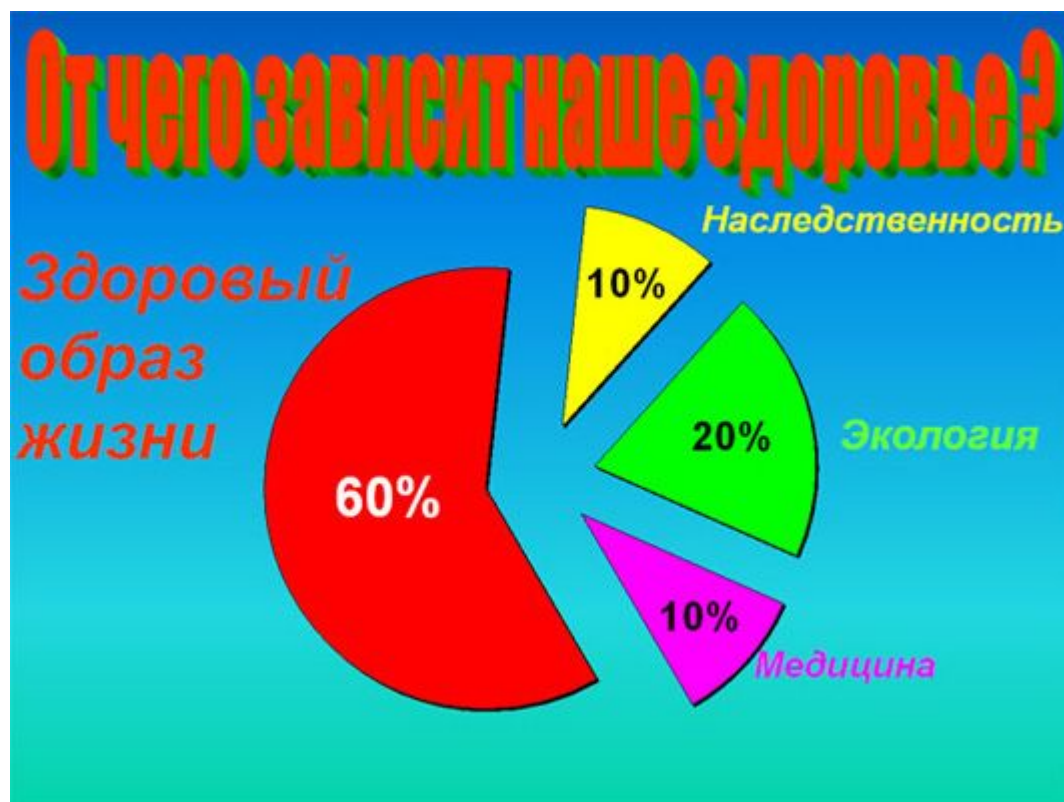
**Е- еда, ежедневно**



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.

- **Здоровый образ жизни** – это образ жизни, способствующий профилактике заболеваний и повреждений и обеспечению благополучия.
- **Здоровый образ жизни** обеспечивает каждому человеку хорошее настроение и самочувствие, желание заниматься умственным и физическим трудом, высокую умственную и физическую работоспособность.
- У человека ведущего здоровый образ жизни, всегда хороший аппетит и крепкий освежающий сон.

# 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.



# *Рациональное питание*

- - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.





# Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина

**РЕЖИМ- это установленный  
распорядок жизни человека, который  
включает в себя труд, питание, отдых  
и сон.**

- Утренняя гимнастика.
- Занятия в школе
- Выполнение домашних заданий
- Прогулка
- Обед
- Занятия физической культурой
- Сон



# ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

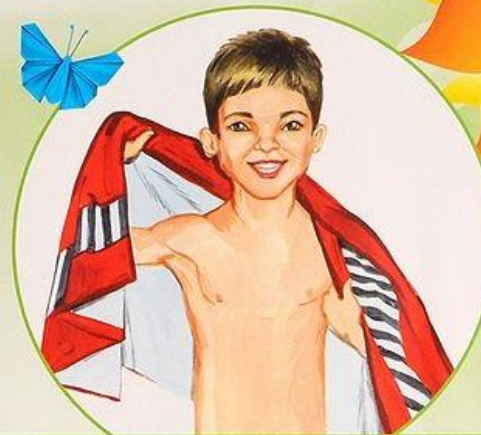
Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



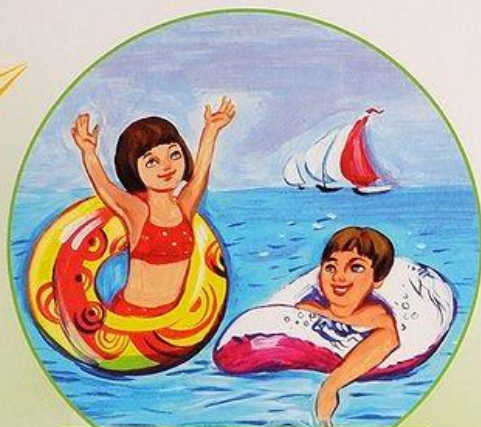
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице



## Вредные привычки

- Установлено, что алкоголизм действует разрушающее на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя болезненное пристрастие к нему: потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя; нарушение деятельности центральной и нервной системы и функций внутренних органов. Изменение психики, возникает даже при редком приеме алкоголя.

Курение не только вредит здоровью, но и в прямом смысле забирает у человека силы. Ученые установили, что через 5-7 минут после выкуривания только одной сигареты мускульная сила снижается на 15%.



# Это интересно

- Большое значение здоровому образу жизни подростка предавал выдающийся советский педагог В.А.Сухомлинский (1918-1970). Дети его школы были приучены вставать в 6 часов утра, после пробуждения делали утреннюю зарядку, обливались холодной водой, завтракали и шли на занятия. Во второй половине дня холили на кружки, читали художественную литературу, занимались спортом, но не интенсивным умственным трудом.
- Сухомлинский убеждал ребят и родителей . Что ребенок должен ложиться спать не позднее 21.00.часа. Первую половину дня посвящать умственным занятиям, а вторую половину дня , спокойным играм, чтению, свободным занятиям.

# Задание №1

1. Состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических факторов?
  2. Что такое «Здоровый образ жизни»?
  3. Назовите составляющие здорового образа жизни.
  4. Что такое установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.
  5. Какие вредные привычки вы знаете?
  6. Фамилия, выдающегося советского педагога, придававшего большое значение здоровому образу жизни подростка предавал ?
1. Здоровье.
  2. это образ жизни, способствующий профилактике заболеваний и повреждений и обеспечению благополучия.
  3. Режим дня, двигательная активность, рациональное питание, профилактика вредных привычек.
  4. Режим.
  5. Курение, алкоголизм, наркомания.
  6. В.А. Сухомлинский.

## Домашнее задание.

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



Ребята,

давайте вести здоровый образ жизни.