



УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ДОНЧЕНКО Е.Д.

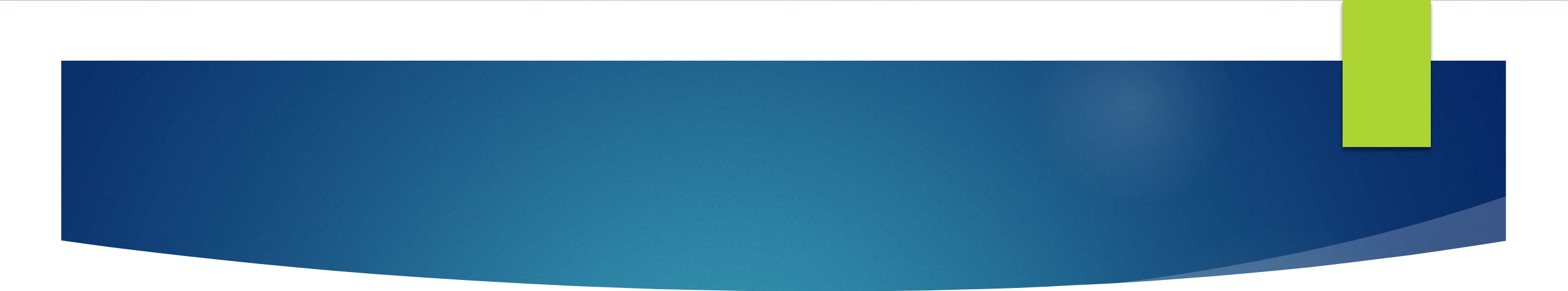
УЧАЩИЕСЯ 10Б КЛАССА: НИКОЛЬСКАЯ В.

ЗАИКИНА В.

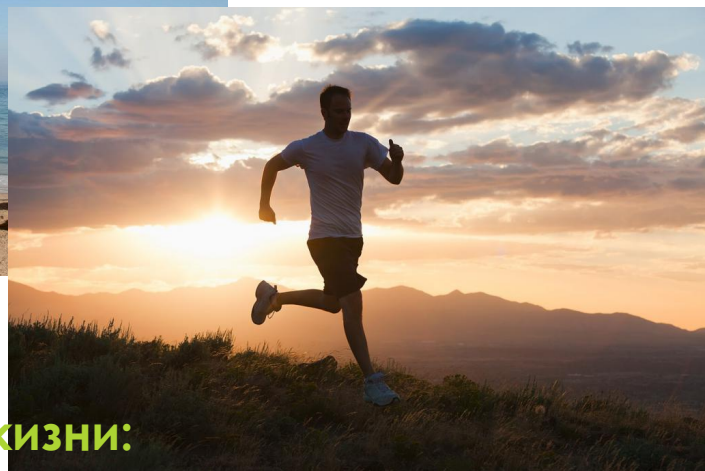
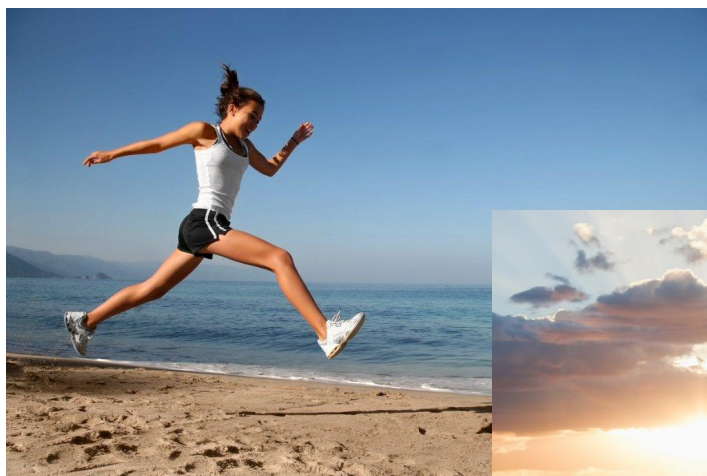
КАЛАШНИКОВА С.

ПИПЧЕНКО М.

БЮЮКЛАН В.

- 
- ▶ Проблема: ухудшение состояния здоровья приводит к снижению успеваемости по учебным предметам.
  - ▶ Цель: с помощью знаний о ЗОЖ повысить качество жизни и успеваемости.
  - ▶ Задача:
    1. Раскрыть все составляющие ЗОЖ;
    2. Назвать основных врагов ЗОЖ;
    3. Составить правильный распорядок дня;

# Двигательная активность



## Активный образ жизни:

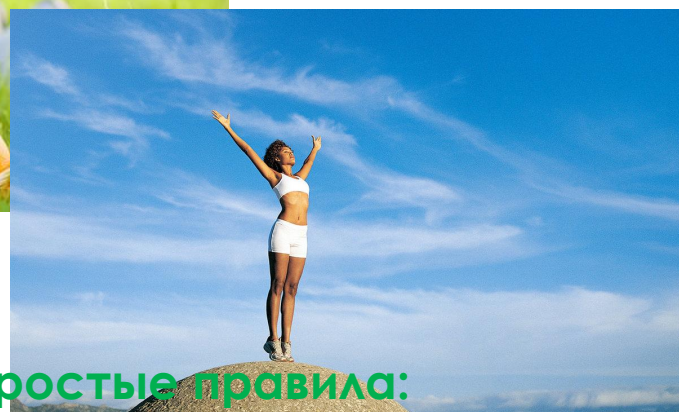
- Подтянутая фигура и крепкие мышцы;
- Повышенный иммунитет;
- Гибкость и пластичность;



## Пассивный образ жизни:

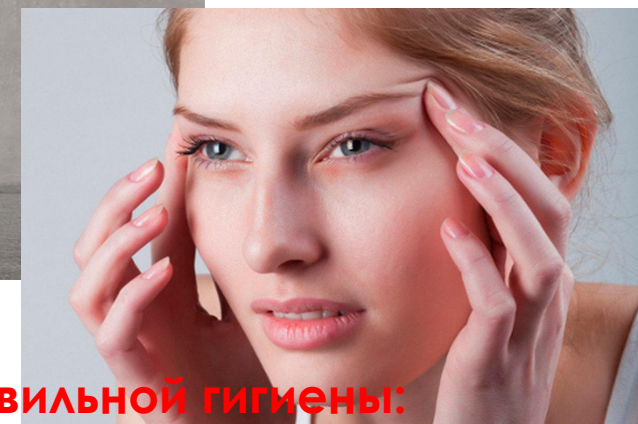
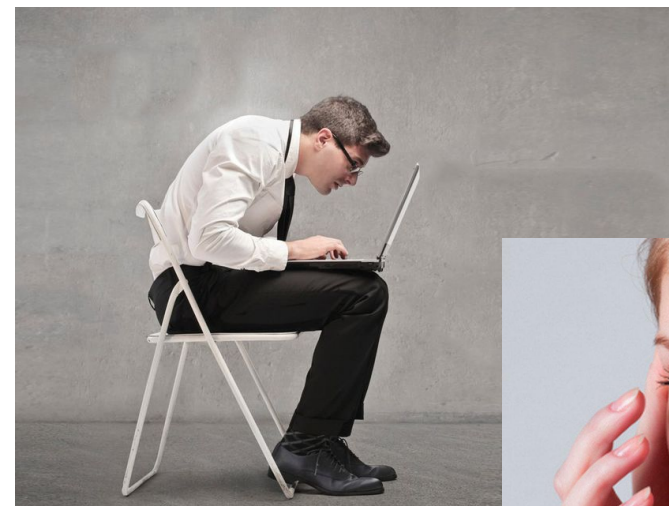
- Нарушенный обмен веществ;
- Ожирение;
- Слабый иммунитет;
- Высокий риск заболеваний;

# Гигиена осанки и зрения



## Если соблюдать простые правила:

- Идеальное зрение;
- Ровная осанка;
- Отсутствие проблем со спиной;
- Физическая активность;



## Последствия неправильной гигиены:

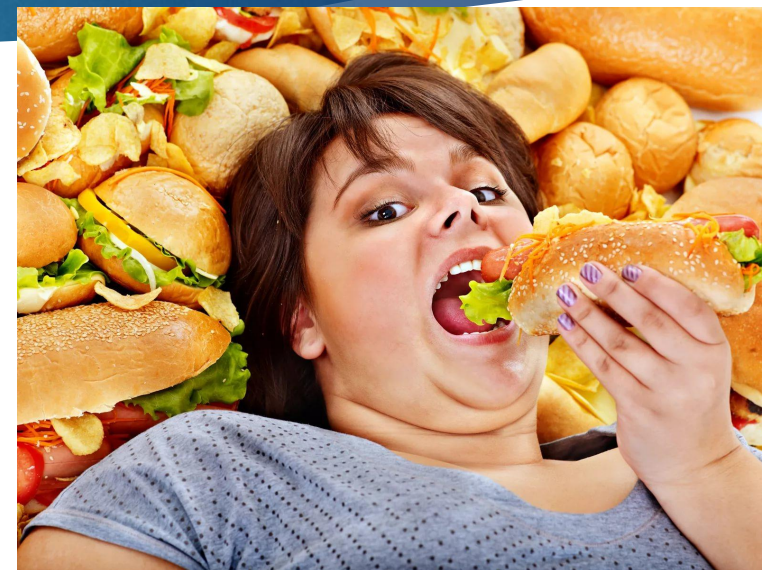
- Искривление позвоночника;
- Нарушение зрения;
- Смещение внутренних органов;
- Частые посещения врачей;

# Питание



## Здоровая еда:

- Здоровый организм;
- Правильный режим дня;
- Физическая и умственная активность;
- Красивая и подтянутая фигура;



## FAST FOOD:

- Ожирение;
- Проблемы со здоровьем;
- Низкая физическая активность;
- Повышается вероятность преждевременной смерти;

# Вредные привычки

- ▶ К чему приводят вредные привычки и наша лень:
  1. Снижается физическая и умственная активность;
  2. Начинаются проблемы со здоровьем;
  3. Ожирение;

Именно вредные привычки и есть наши главные и коварные враги, они доставляют удовольствие и, в тоже время, наносят огромный и непоправимый вред нашему здоровью.



# ИТОГ

## Несколько правил для ЗОЖ:

- ▶ Вставай в одно и тоже время и делай гимнастику;
- ▶ Кушай в установленные часы;
- ▶ Чередуй умственный труд с физическим;
- ▶ Соблюдай правила личной гигиены;
- ▶ Ложись спать в одно и тоже время;

Соблюдай их и через некоторое время увидишь результаты своих трудов.

