



# *Классный час: «Здоровый образ жизни»*



# **Здоровый образ жизни**

*— образ жизни человека,  
направленный на профилактику  
болезней и укрепление здоровья*



*Быть здоровым  
– это модно!  
Дружно, весело,  
задорно  
Становитесь на  
зарядку.  
Организму –  
подзарядка!*









сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

# Правила здорового образа жизни









# ***Быть здоровым –***

**значит не иметь проблем с  
самочувствием, быть физически и  
духовно полноценным человеком.**



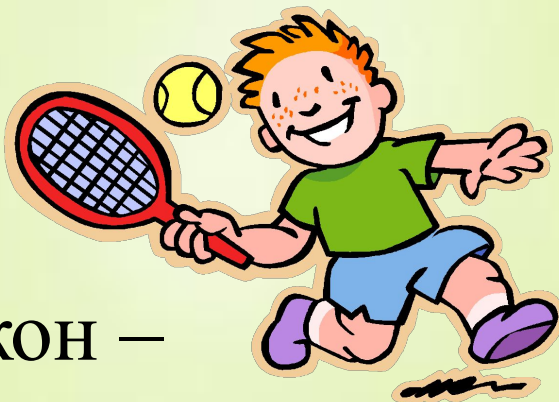


# Физическая активность

ключевой компонент — сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - профессор Кен Фокс.



# В здоровом теле – здоровый дух



У природы есть закон –  
счастлив будет только тот,  
кто здоровье сбережет.

Прочь гони-ка все хворобы!  
Поучись-ка быть здоровым!





# Правила здорового образа жизни





# Правила ЗОЖ: Спорт



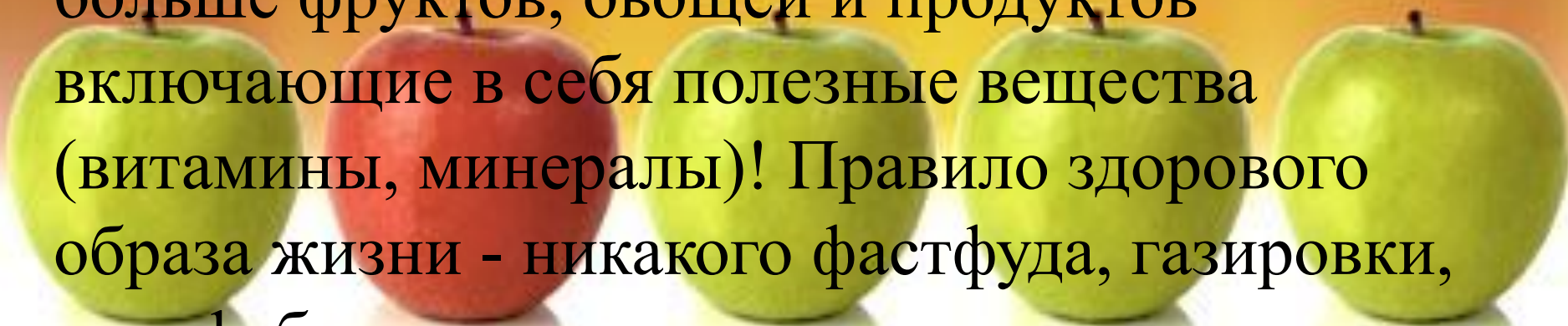
Спорт - это наше долголетие, физические нагрузки одни из правил здорового образа жизни. Занимайтесь спортом минимально 30-60 минут через день.



# Правила ЗОЖ: правильное питание



Включите в свой план питания как можно больше фруктов, овощей и продуктов включающие в себя полезные вещества (витамины, минералы)! Правило здорового образа жизни - никакого фастфуда, газировки, полуфабрикатов, чипсов, сухариков и прочего.



# *Правила ЗОЖ: нет вредным привычкам*

*Также, к правилам здорового образа жизни относится избавление от вредных привычек, ведь они – главные враги нашего организма*





# Правила ЗОЖ: режим дня

Соблюдайте распорядок дня.

Во первых, это восьми часовой здоровый сон. Во вторых, правило здорового образа жизни - просыпаться в определенное время, например в восемь утра, даже если вам никуда не нужно вставать. Засыпайте так, чтобы сон был восемь часов.



# *Правила ЗОЖ: позитивное настроение*



**Радуйтесь хорошим моментам,  
достижениям и не заостряйте  
внимание на оплошности и неудачи.  
Не стоит тревожиться по пустякам!**



# Правила ЗОЖ: свежий воздух



**Дышите**  
свежим воздухом!

*Проветривайте свой дом или квартиру ежедневно, выезжайте на свежий воздух.*

*Для нормального физического состояния обязательно глубокое и правильное дыхание.*



**Животные жиры, сладости**  
(употреблять умеренно)

**Молочные продукты и сыры**  
(2-3 порции ежедневно: 1 порция – примерно 100 г)

**Птица, мясо, рыба, яйца, орехи**  
(2-3 порции ежедневно: 1 порция – примерно 100 г)

**Растительные масла и продукты из них (в том числе спреды Мечта Хозяйки)** (2-3 порции ежедневно:  
1 порция – примерно 1 ст.л.

**Фрукты** (минимум 2-4 порции ежедневно:  
200 г сырых или 100г консервированных фруктов или 30г сухофруктов)

**Овощи:** (минимум 3-5 порций ежедневно:  
1 порция – 200 г сырых, или 100 г консервированных или приготовленных, либо 30 г сухих овощей)

**Хлеб, злаки, рис, макароны**  
(6-10 порций ежедневно:  
1 порция – 1 ломтик хлеба или 1/2 стакана сваренных макарон или риса, отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам!









# *Движение*





# *Хороший сон*

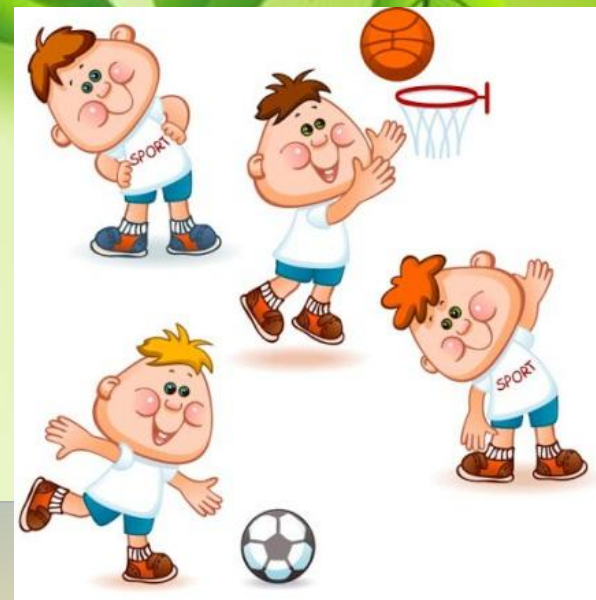




***Закаливание***



• эмоциональное самочувствие



• интеллектуальное самочувствие

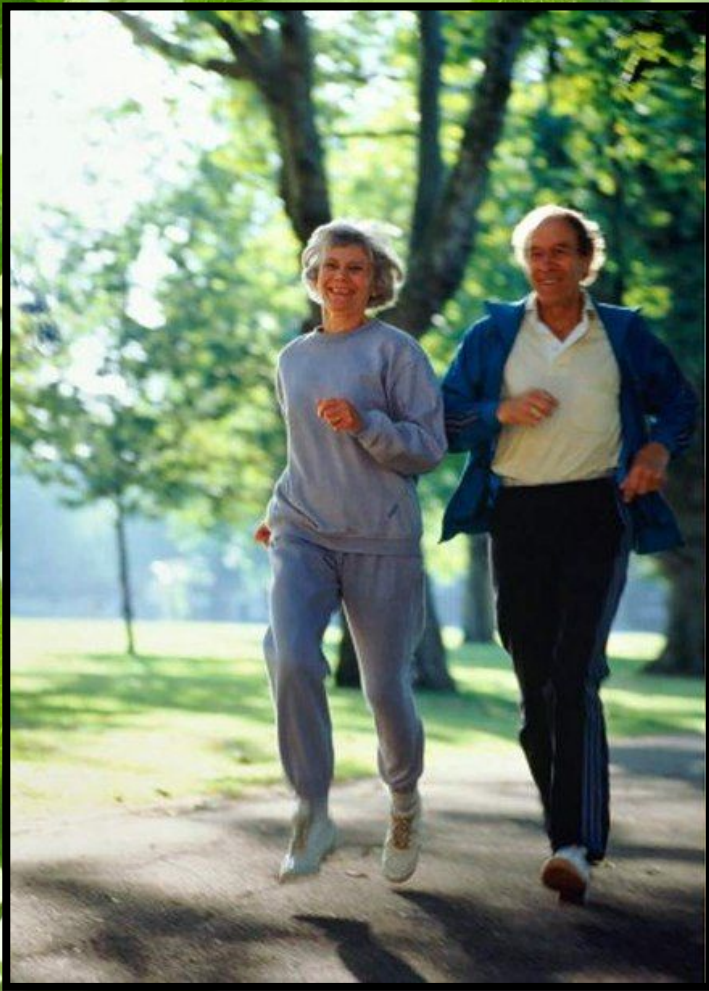


• духовное самочувствие



# Чаще двигайтесь

*Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь*





# **спать лучше в прохладной комнате**

**(при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости.**

**Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и прояв**





*воспитание с раннего детства  
здоровых привычек и навыков*



*Мы за*

*#ЗдоровыйОбразЖизни*