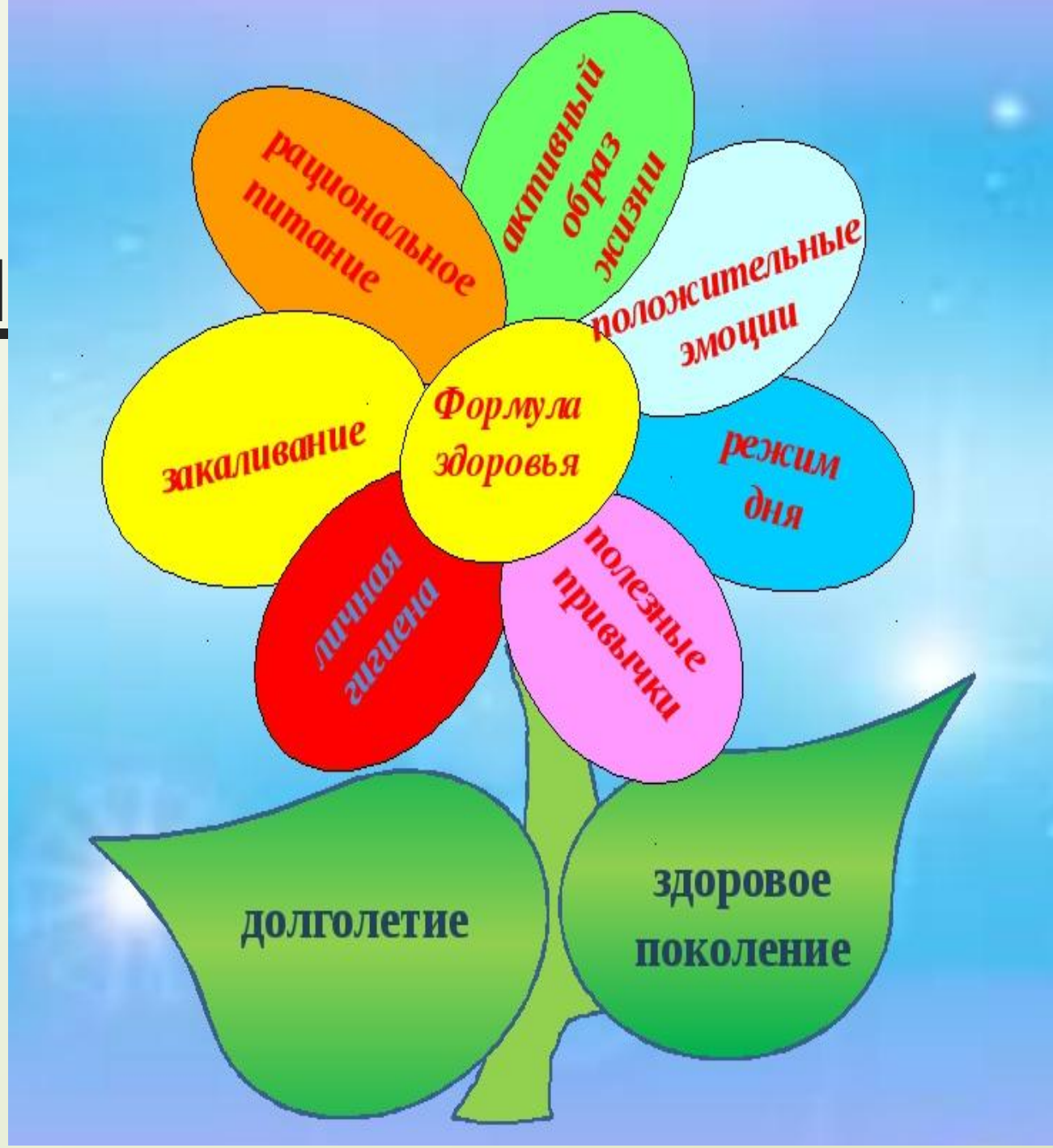
Тема: **Здоровый образ жизни**



ЗАГАДКИ

ОТГАДАЙТЕ ЗАГАДКИ, ОТВЕТ ЗАПИШИТЕ В ТЕТРАДЬ

1. Что за мышечный насос
   В нашем теле кровь качает.
   Никогда не отдыхает.

2. На земле он всех сильней, потому что всех умней.

3. Разгрызешь стальные трубы, если будешь чистить.

4. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней …

5. Он нужен для дыхания, ещё для обоняния.

6. Наши верные друзья – солнце, воздух и …

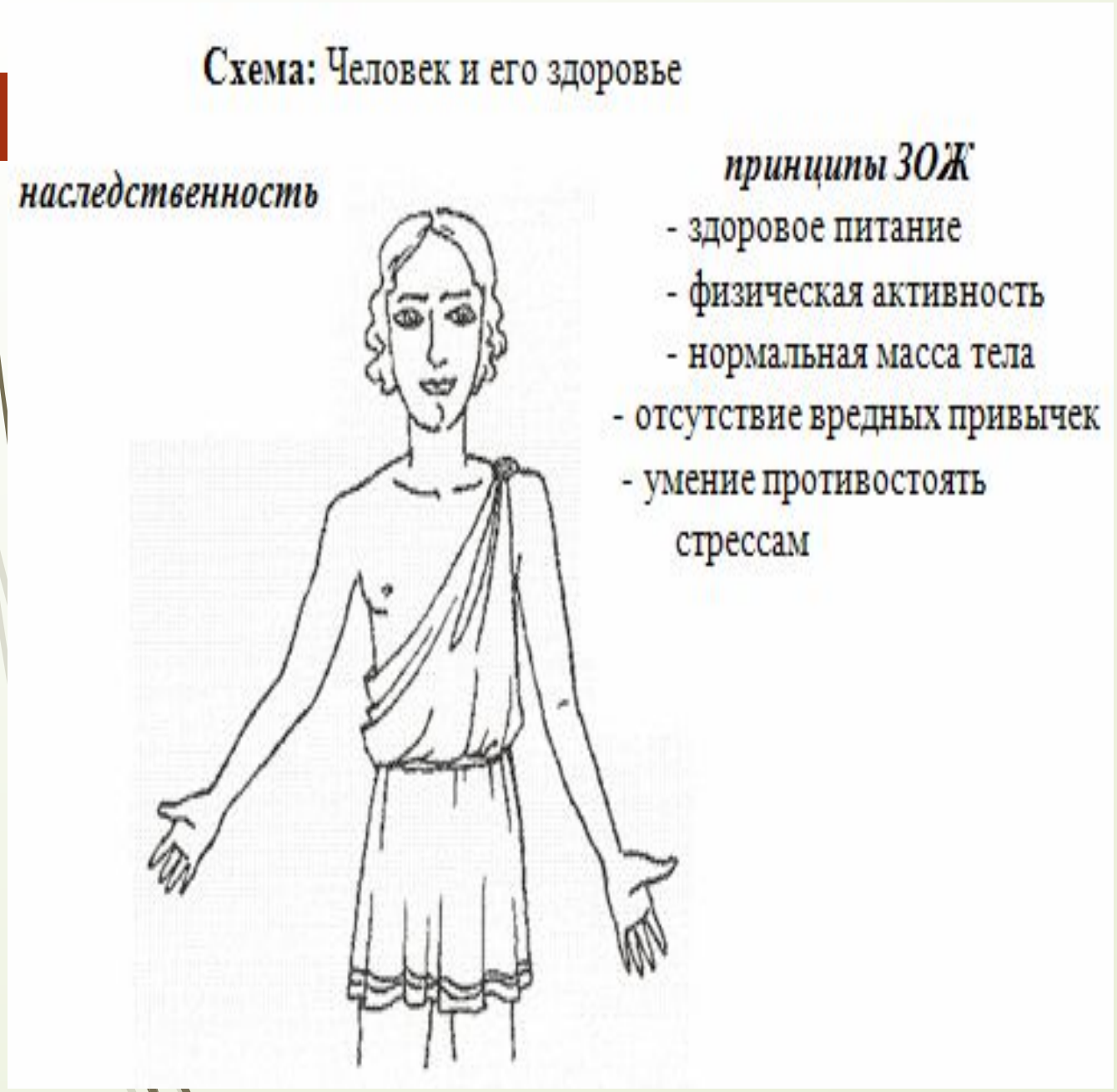
7. Пешком ходить – долго … .

8. Когда мы шутим, веселимся
   И просто радостно резвимся,
   То эти звуки издаем,
   Каким их словом назовём.

Здоровье тесно связано с вашей повседневной жизнью. От того, как вы организуете свою жизнедеятельность, зависит ваше благополучие, а значит и здоровье.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, способствующий профилактике заболеваний и повреждений, обеспечению благополучия.

Здоровый образ жизни обеспечивает человеку хорошее настроение и самочувствие, желание заниматься умственным и физическим трудом.



Человек должен быть здоров не только физически, но и нравственно.

Как говорил А.П. Чехов “В человеке всё должно быть прекрасно:

и лицо, и душа, и одежда и мысли…”.

«От чего зависит здоровье?»

- это оптимальный индивидуальный режим дня;
- двигательная активность и закаливание;
- рациональное питание;
- отсутствие вредных привычек.

Режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

- Режим жизнедеятельности школьника подчинён учёбе. Школьник живёт в определённом ритме: он должен в определённое время вставать, идти в школу, выполнять домашние задания, питаться, отдыхать и спать.
- Правильное сочетание умственной и физической работы, чередование нагрузок и отдыха являются основой высокой работоспособности и служат хорошей успеваемости в школе.
- Планируя свою нагрузку, необходимо помнить об отдыхе. Отдыхать нужно после школы, перед выполнением домашних заданий, пред едой.

- К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Соблюдение режима сна – основа здорового образа жизни.
- Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время.
- После приготовления домашних заданий перед ужином желательно погулять, заняться физической культурой или работой на свежем воздухе, принять тёплый душ; ужин необходимо закончить за 2 часа до сна.
- Спать лучше ложиться в 21 час. На ночь не следует смотреть слишком эмоциональные телепередачи; лучше почитать хорошую книгу, послушать спокойную музыку.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Разгадать загадки, ответ записать в тетрадь (слайд 2).

2. Составить свой режим дня, красочно оформить.