

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 сильнее, 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

это правильная,
нормальная работа всего
организма



*Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!*

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

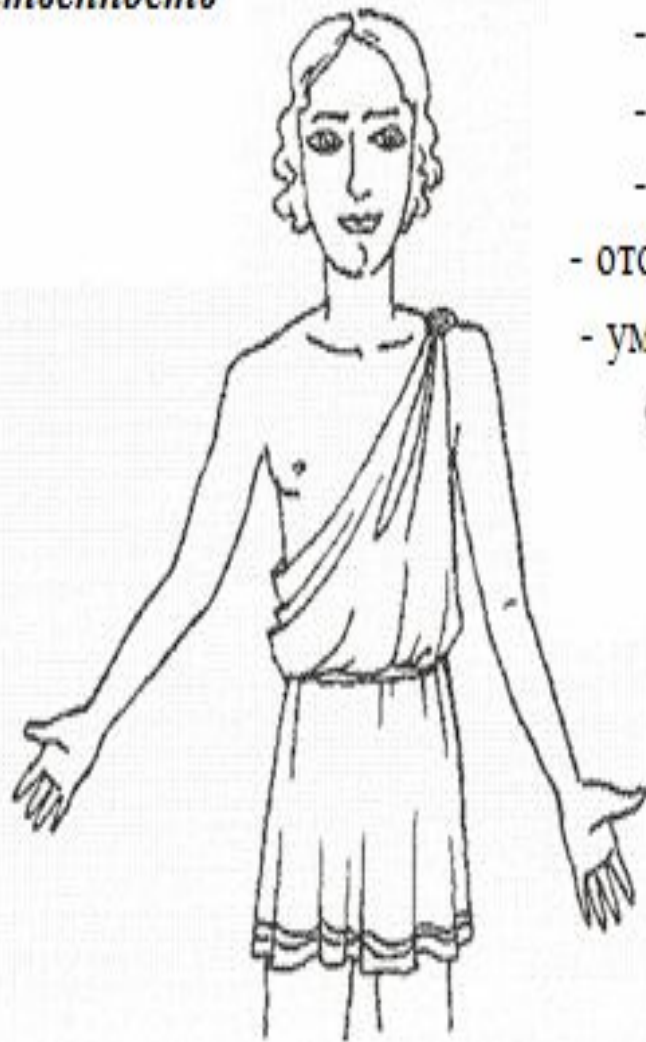


Здоровый образ жизни – это образ жизни, способствующий профилактике заболеваний и повреждений, обеспечению благополучия.

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

Схема: Человек и его здоровье

наследственность



принципы ЗОЖ

- здоровое питание
- физическая активность
- нормальная масса тела
- отсутствие вредных привычек
- умение противостоять стрессам

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...”**

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, перед 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.