

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Обретай и
сохраняй
здоровье и
силу!



МОУ Назаровская
СОШ

Классный руководитель
М.И. Ситников

2010 - 2011 учебный год

Главное в жизни - **это**
здоровье!

С детства попробуйте
это понять!

Главная ценность -
это здоровье!

Его не купить, но
легко потерять.



**Улыбнись
новому дню!**

Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!

**ЗДОРОВЬЕ – ЭТО
СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО
ФИЗИЧЕСКОГО,
ПСИХИЧЕСКОГО И
СОЦИАЛЬНОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ
ПРОСТО ОТСУТСТВИЕ
БОЛЕЗНИ.**



Наследственность 20%

Здравоохранение 10%

Образ
жизни 50%

Окружающая
среда
20%

**Слагаемые
здоровья.**

```
graph TD; A[Наследственность 20%] --> C((Слагаемые здоровья.)); B[Здравоохранение 10%] --> C; D[Образ жизни 50%] --> C; E[Окружающая среда 20%] --> C;
```



окружающая
среда

занятия
физкультурой
и спортом,
двигательная
активность

положительные
эмоции

**Составляющие
ЗОЖ**

личная
гигиена

отказ от
вредных
привычек

рациональное
питание



- ❖ Будь аккуратен, забудь про лень - чисти зубы каждый день!
- ❖ Чаще мойся - воды не бойся!
- ❖ В чистой комнате - чистое тело, убирай комнату, чтоб она блестела!
- ❖ В здоровом теле - здоровый дух!
- ❖ Любой жует, да не любой живет.



ТЫ С КРАСНЫМ СОЛНЦЕМ ДРУЖИШЬ, ВОЛНЕ
ПРОХЛАДНОЙ РАД.

ТЕБЕ НЕ СТРАШЕН ДОЖДИК, НЕ СТРАШЕН СНЕГОПАД.

ЗИМОЙ НА ЛЫЖАХ ХОДИШЬ, РЕЗВИШЬСЯ НА КАТКЕ,

А ЛЕТОМ ЗАГОРЕЛЫЙ, КУПАЕШЬСЯ В РЕКЕ.

ТЫ ЛЮБИШЬ ПРЫГАТЬ, БЕГАТЬ, ИГРАТЬ ТУГИМ МЯЧОМ,

ТЫ ВЫРАСТЕШЬ ЗДОРОВЫМ, ТЫ БУДЕШЬ - СИЛАЧОМ!



1. Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом.

? 2. Назовите насекомых - индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены.

3. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания?

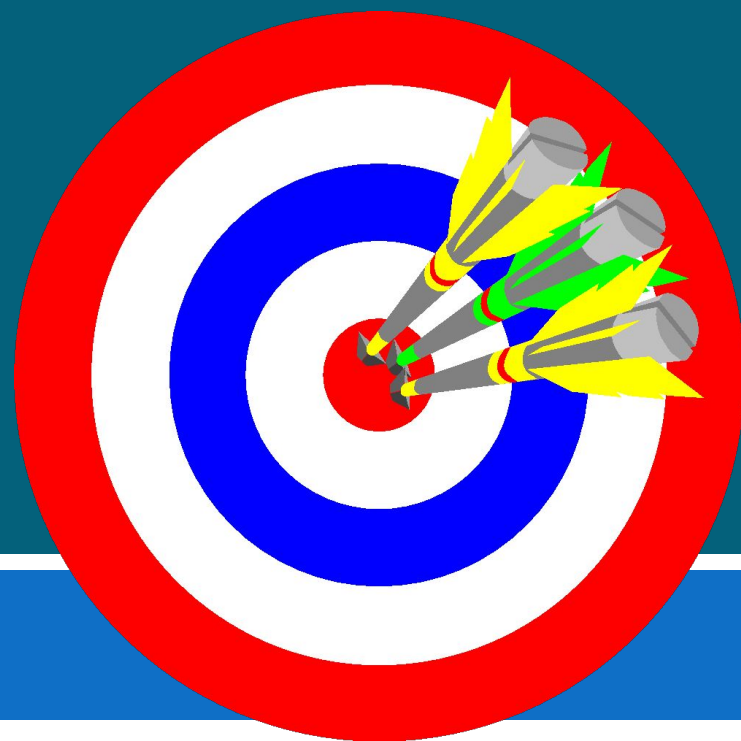


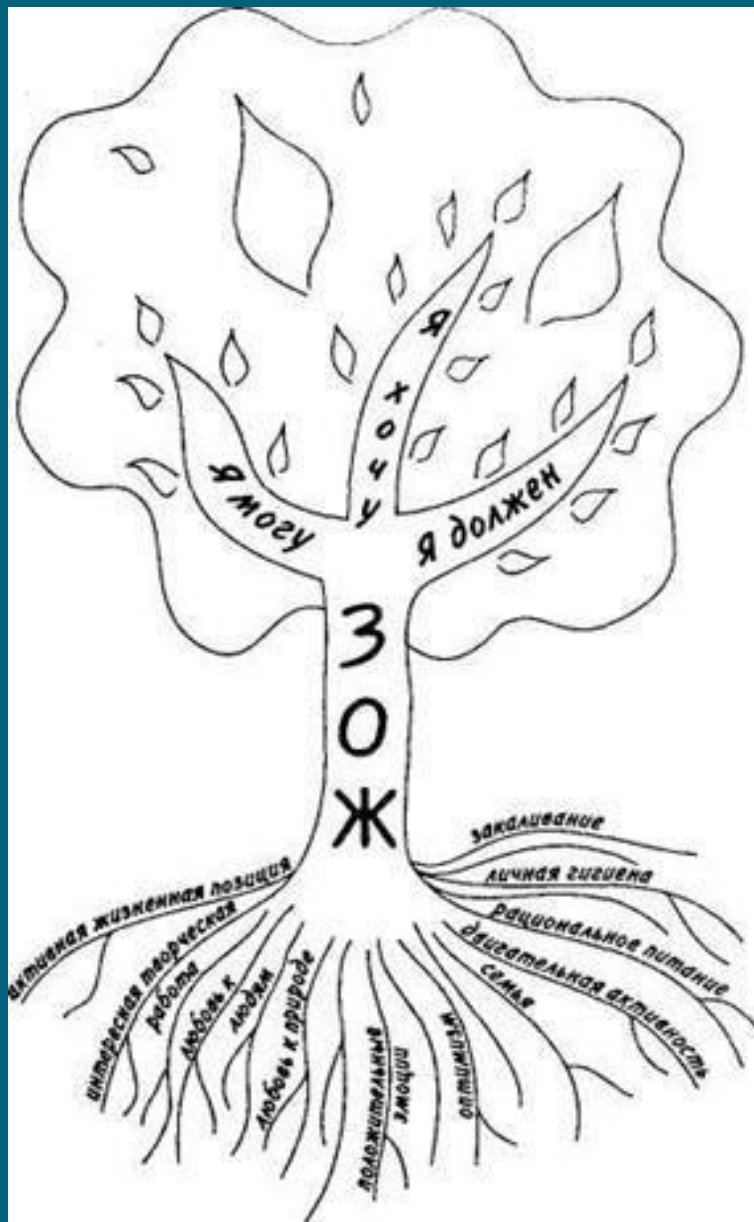
4. Кто такие «совы» и «жаворонки»?

5. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?

6. Сколько часов в сутки должен спать человек?

7. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки?





Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Так будьте здоровы!!!