

# 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!





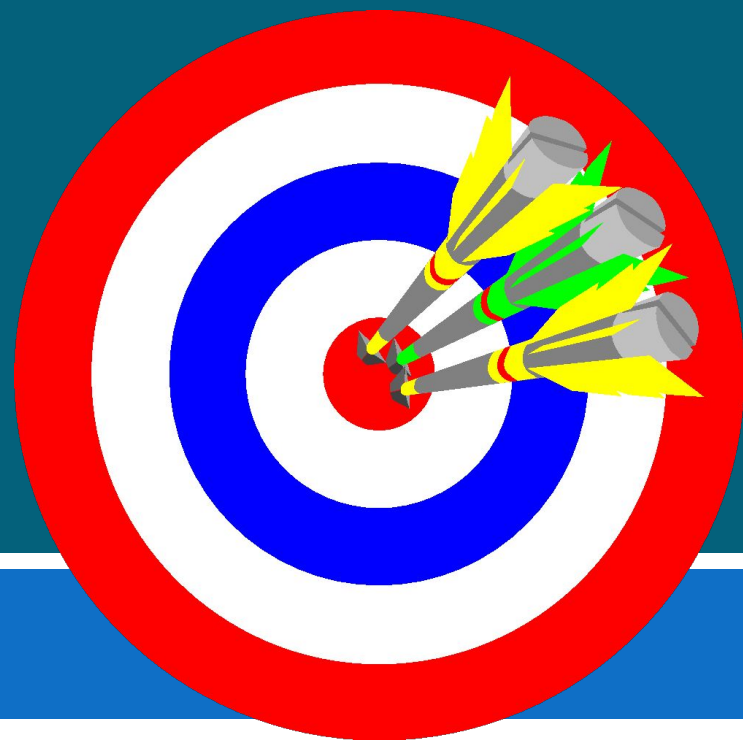
1. Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом.

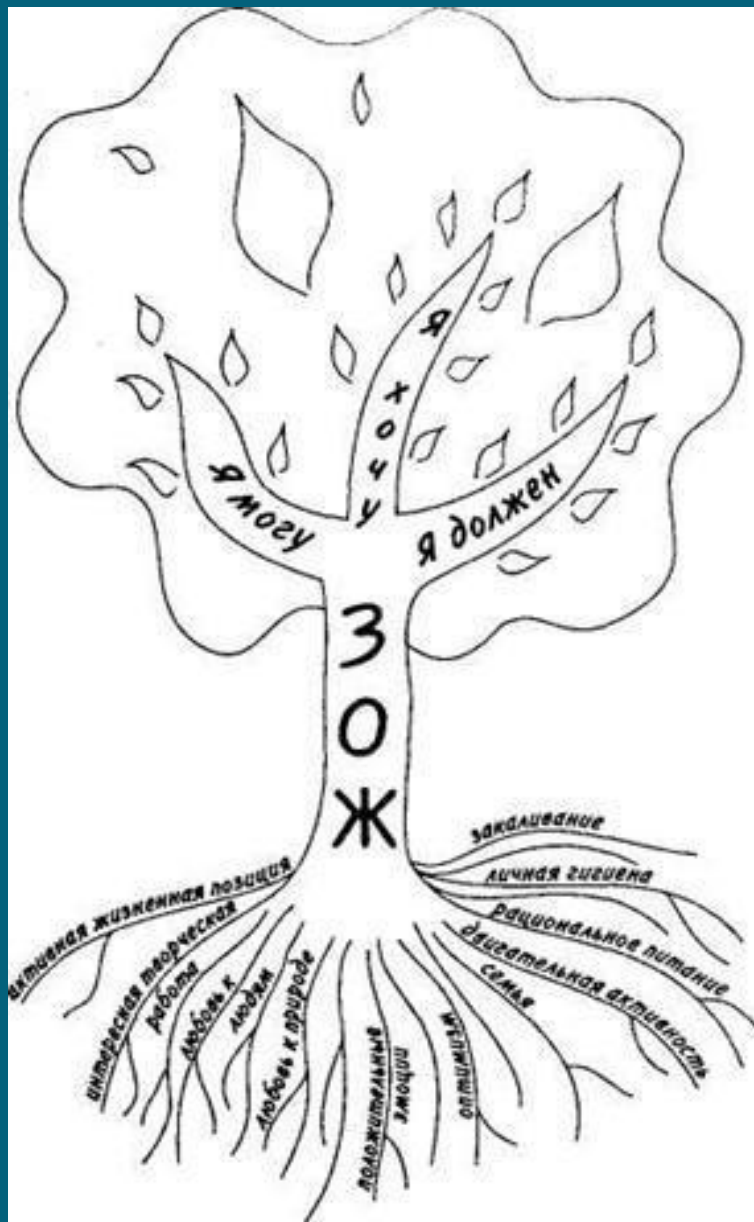
? 2. Назовите насекомых - индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены.

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!!!**