

# *Здоровый образ жизни: семь основных советов.*

*(классный час, посвященный Дню здоровья)*



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

*подготовлен классным  
руководителем 4 «Г»  
класса*

*Драничниковой  
Светланой Евгеньевной*

*МАОУ «СОШ №64» г.  
Перми*

*Что же такое  
здоровый образ  
жизни?*



**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.



# *Основные элементы здорового образа жизни:*



# *плодотворная трудовая деятельность*



# *оптимальный двигательный режим*



# *личная гигиена*



# *рациональное питание*





# *Закаливание*



**Здоровье** – это достояние всего общества, которое невозможно оценить. Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни.



*Но жизненный опыт показывает, что обычно заботиться о своем здоровье люди начинают лишь после того, как недуг даст о себе знать. А ведь можно предотвратить эти заболевания в корне, нужно только вести здоровый образ жизни.*



*Активная умственная работа и напряжение зрения – организм человека требует отдыха.*

# *Гимнастика для глаз:*



*Планируйте режим питания. Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом занятости и точно знают, что съедят и когда.*



*Подсчитано, что за 70 лет жизни человек съедает примерно 8 т хлебобулочных изделий, 11-12 т картофеля, 6-7 т мяса и рыбы, 10-12 тыс. яиц и выпивает 10-14 тыс. литров молока! Причем на процесс еды он тратит около 6 лет жизни!*



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



*«Очищая тело, не загрязняй душу.*

*Улыбаясь, - даришь другим любовь, а  
себе – красоту и здоровье»*

