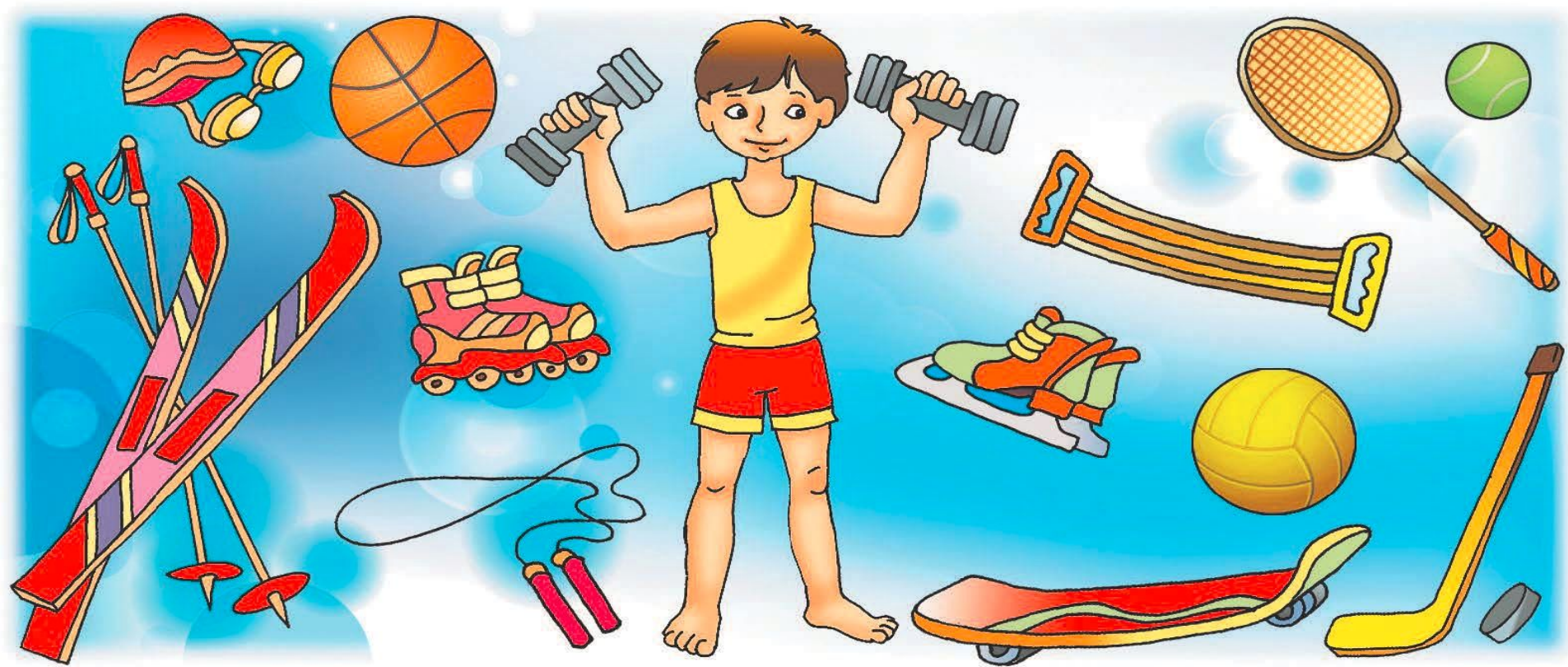


Ваша безопасность (тема предыдущих уроков) тесно связано с
вашим здоровьем и здоровым образом жизни.

По определению Всемирной организации здравоохранения

ЗДОРОВЬЕ -

это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических факторов



Составляющие здорового образа жизни

- **Здоровый образ жизни** – это образ жизни, способствующий профилактике заболеваний и повреждений и обеспечению благополучия.
- **Здоровый образ жизни** обеспечивает каждому человеку хорошее настроение и самочувствие, желание заниматься умственным и физическим трудом, высокую умственную и физическую работоспособность.
- У человека ведущего здоровый образ жизни, всегда хороший аппетит и крепкий освежающий сон.



Составляющие здорового образа жизни

- Режим дня;
- Двигательная активность;
- Рациональное питание;
- Закаливание организма;
- Профилактика вредных привычек



РЕЖИМ- ЭТО УСТАНОВЛЕННЫЙ

распорядок жизни человека, который
включает в себя труд, питание, отдых
И СОН.

- Утренняя гимнастика.
- Занятия в школе
- Выполнение домашних заданий
- Прогулка
- Обед
- Занятия физической культурой
- Сон

Вредные привычки

- Установлено, что алкоголизм действует разрушающее на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя болезненное пристрастие к нему: потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя; нарушение деятельности центральной и нервной системы и функций внутренних органов. Изменение психики, возникает даже при редком приеме алкоголя.

Курение не только вредит здоровью, но и в прямом смысле забирает у человека силы. Ученые установили, что через 5-7 минут после выкуривания только одной сигареты мускульная сила снижается на 15%.



Это интересно

- Большое значение здоровому образу жизни подростка предавал выдающийся советский педагог В.А. Сухомлинский (1918-1970). Дети его школы были приучены вставать в 6 часов утра, после пробуждения делали утреннюю зарядку, обливались холодной водой, завтракали и шли на занятия. Во второй половине дня холили на кружки, читали художественную литературу, занимались спортом, но не интенсивным умственным трудом.
- Сухомлинский убеждал ребят и родителей . Что ребенок должен ложиться спать не позднее 21.00.часа. Первую половину дня посвящать умственным занятиям, а вторую половину дня , спокойным играм, чтению, свободным занятиям.

Убери лишнее слово

- Режим, сон, зарядка, трактор, прогулка
- Сон, здоровье, город, велосипед
- Здоровый образ жизни спорт курение, закаливание

