

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Образ жизни - вошедший в привычку способ жизнедеятельности, поведения людей.



ЗДОРОВЬЕ

Физическое

Психическое

Наши помощники в сохранении здоровья:

1. Правильное питание.
2. Личная гигиена.
3. Режим дня.
4. Двигательная активность.
5. Отсутствие вредных привычек.



В здоровом теле – здоровый дух!

- У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье бережет.
- Прочь гони-ка все хворобы!
Поучись-ка быть здоровым!



Кто со спортом дружит всегда здоров будет



- Занятия спортом воспитывают характер, силу воли, укрепляют здоровье





Правила закаливания



- 1. Одеваться по погоде и не кутаться.
- 2. Делать зарядку и заниматься спортом.
- 3. Обтираться влажным полотенцем, принимать прохладный душ.



Почему нельзя?

- Знают взрослые и дети:
«Курить – здоровью
вредить»
- НАРКОТИК – от
греческого «narkoo», что
означает оцепенеть,
сделаться
нечувствительным.

УЧИТЕСЬ СКАЗАТЬ : « НЕТ »!



Кроссворд



1. Физическое, умственное и нравственное благополучие человека.

2. Вредные вещества, оказывающие влияние на нервную систему и весь организм человека.

3. Важный орган человека, обеспечивающий его жизнедеятельность

4. Выделяются при курении, сжигании чего-либо.

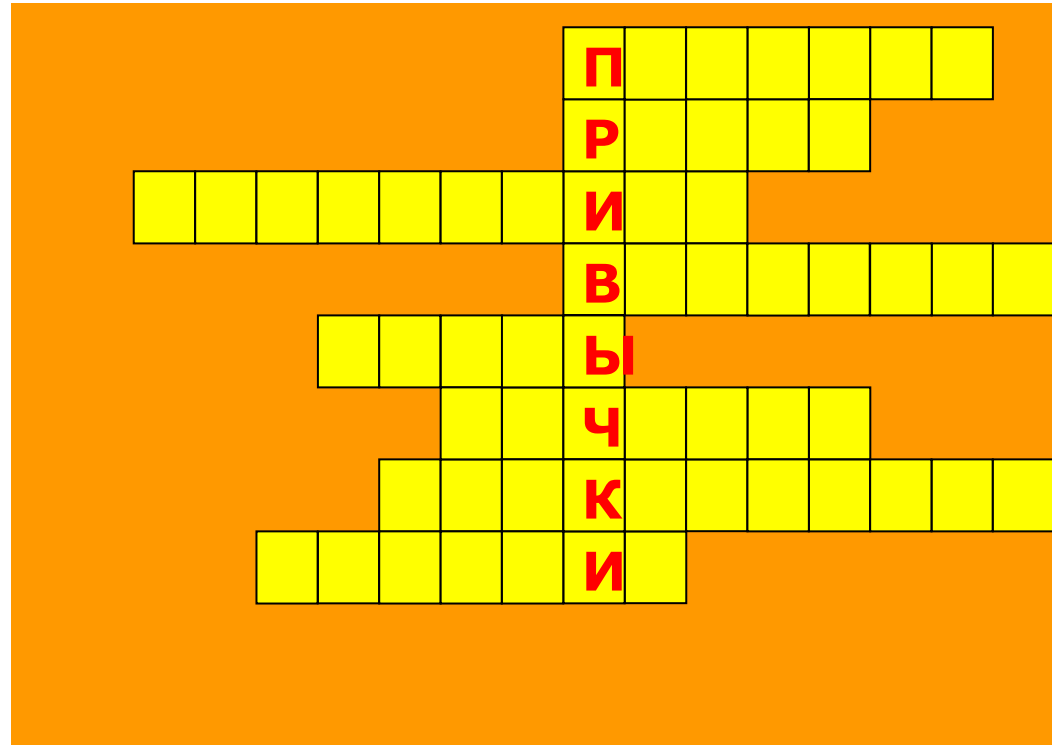
5. Вредные вещества, содержащиеся в сигаретах.

6. Возбудители инфекций.

7. Орган дыхания, отравляемый

Кроссворд

- 8 Поступление пищи в организм.
- 9 Распорядок жизни.
- 10 Болезнь, вызванная пьянством.
- 11 Вещества, позволяющие укреплять организм.(А,В, С..)
- 12 Вещества, выделяемые при курении.
- 13 Система медицинских действий, направленная на оздоровление организма.
- 14 Занятия, способствующие сохранению и поддержанию здоровья.
- 15 Одна из наиболее распространённых вредных привычек



Составь пословицу

Быстрого

и ловкого

не догонит

болезнь



**больно
й**

Не рад

и золотой

кровати



Это интересно

- **« Лук – от семи недугов»**
- **В древности врачи использовали целебные свойства лука, готовили из него лекарства**
- **Врач Авиценна указывал, что луковый сок помогает при воспалении горла, улучшает деятельность желудка, повышает аппетит.**
- **Луком лечили фурункулы, мозоли. Обмороженные места.**
- **Лук включали в рацион солдат для придания им силы, выносливости, предохранения от болезней**



ВОПРОСЫ

- Как вы понимаете выражение «здоровый образ жизни»
- Откуда к нам приходят болезни?
- Как уберечь себя и окружающих от инфекционных заболеваний?





Проверь себя:

- Ответы на кроссворды:

1.Здоровье 2.Наркотики 3. Сердце 4. Дым5.Никотин
6. Микробы 7.Лёгкие

8.Питание 9. Режим 10. Алкоголизм. 11.Витамины 12.
Смолы 13. Лечение 14. Физкультура. 15 Курение

- Пословицы:

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Не рад больной и золотой кровати.