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 сбережет.
- 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?

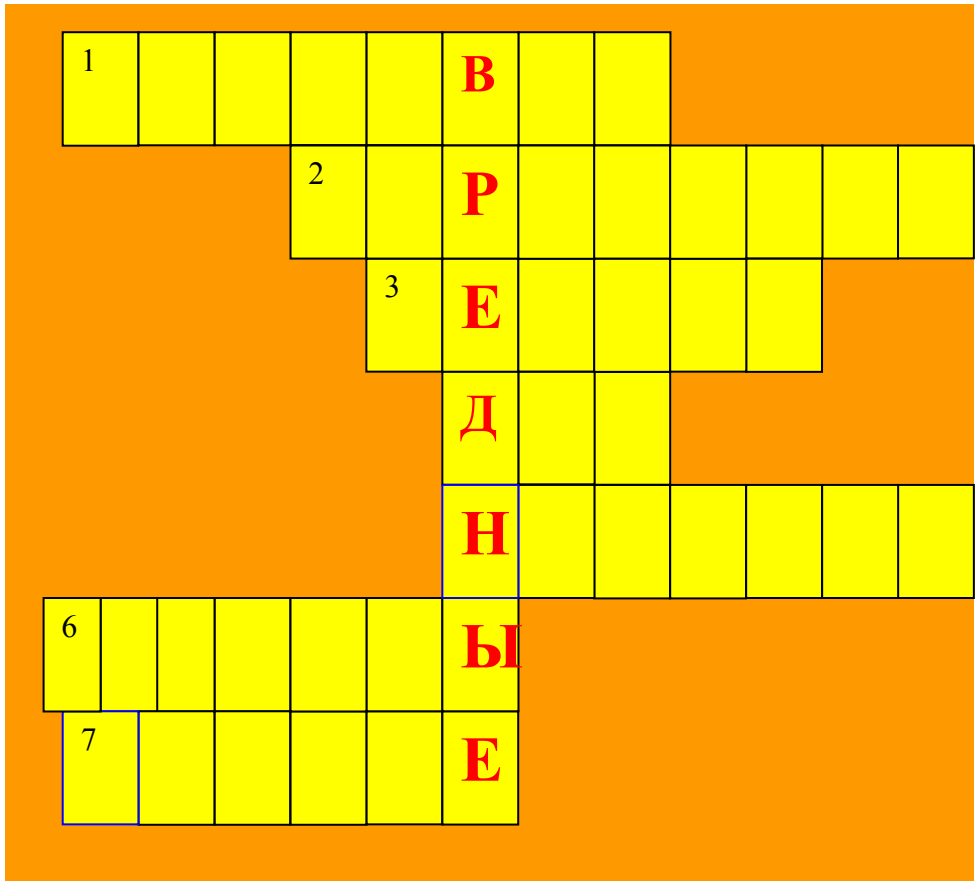
- Знают взрослые и дети:

«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.

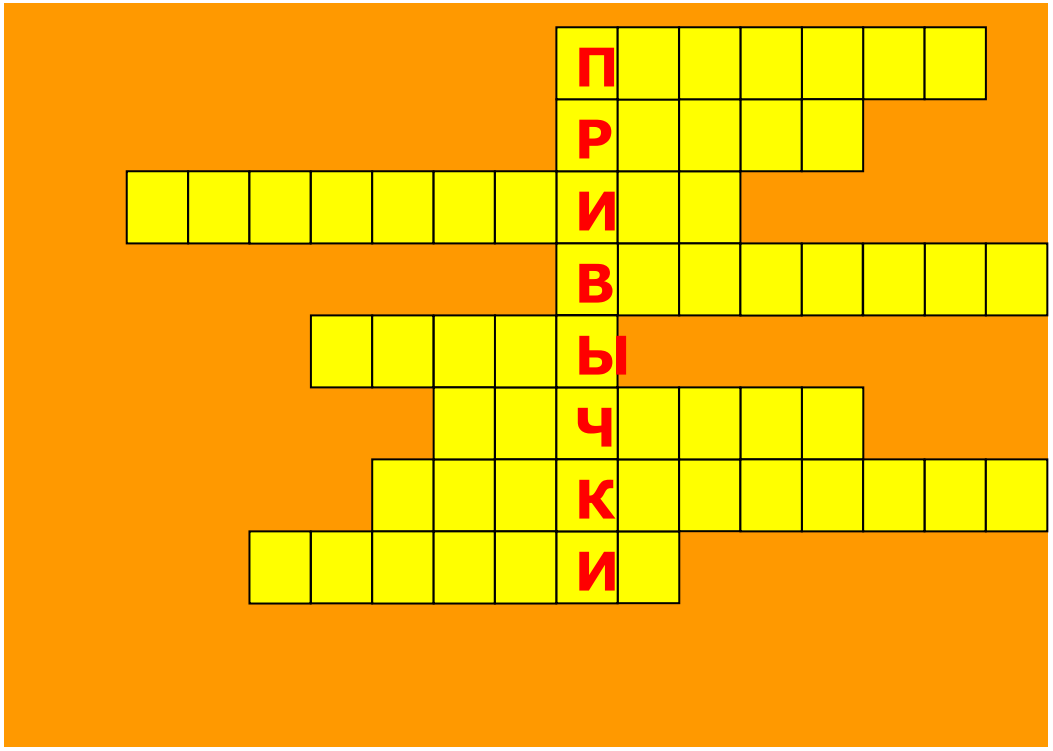
11 Вещества, позволяющие укреплять организм.(А,В, С..)

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 пословицы

Быстрого

и ловкого

не догонит

болезнь

больной

Не рад

и золотой

кровати

Это интересно

- **« Лук – от семи недуг»**
- **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.