

# Тема урока:

- **Здоровый образ жизни**



**Что такое  
ЗДОРОВЬЕ?**

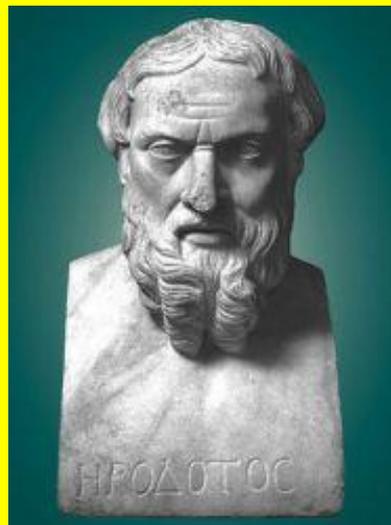
**Как человеку  
жить, чтобы  
сохранить  
здоровье?**



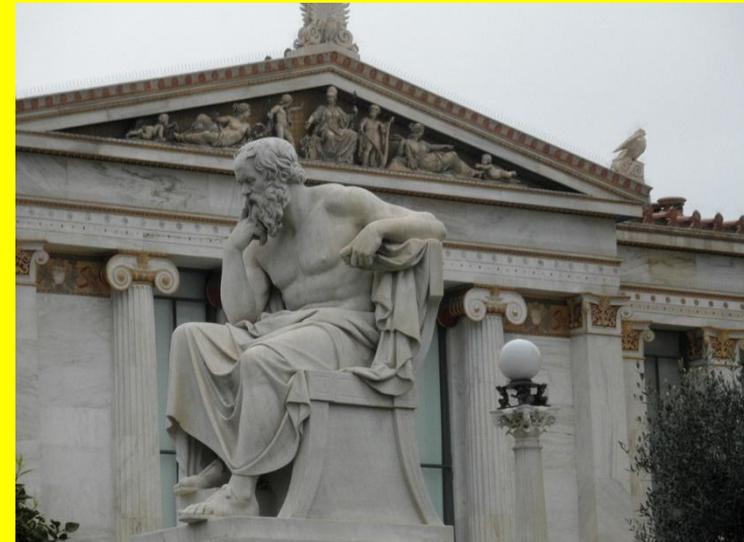
# Мысли философов

- « Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён ум»

- *Геродот*



- « Здоровье – это не все, но все без здоровья – ничто! »
- *Сократ*







**Здоровье** – это правильная, нормальная деятельность организма, его психическое и физическое благополучие



- **Факт 1.**

исследования детей дошкольного возраста показывают, что более 20% детей имеют дефицит массы тела

- **Факт 2.**

- Исследования последних лет показывают, что 25-30% детей, идущих в 1 класс, имеют отклонения в здоровье

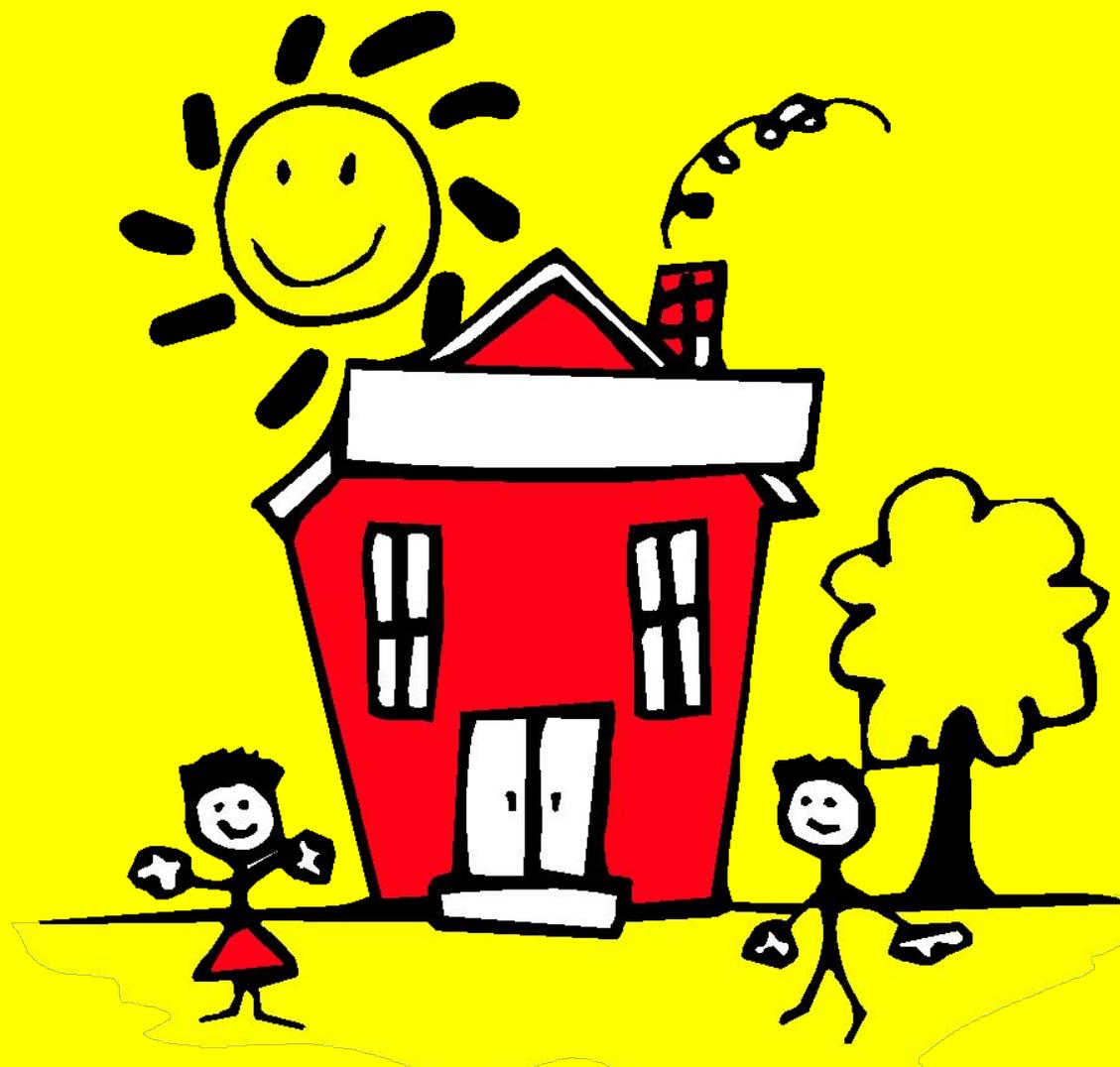


- **Факт 3.**
- За период обучения детей в школе число здоровых детей снижается

- **Факт 4.**
- Около 63% детей имеют нарушения осанки, 43% страдают различными заболеваниями



# Подумаем...





# Страна



**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни

[www.168.ru](http://www.168.ru)



# Станции

- 1. «Правильное питание»
- 2. «Закаливание»
- 3. «Здоровый сон»
- 4. «Всегда в движении»
- 5. «Режим дня»



# Правильное питание

- **Правильное питание – залог здоровья!**

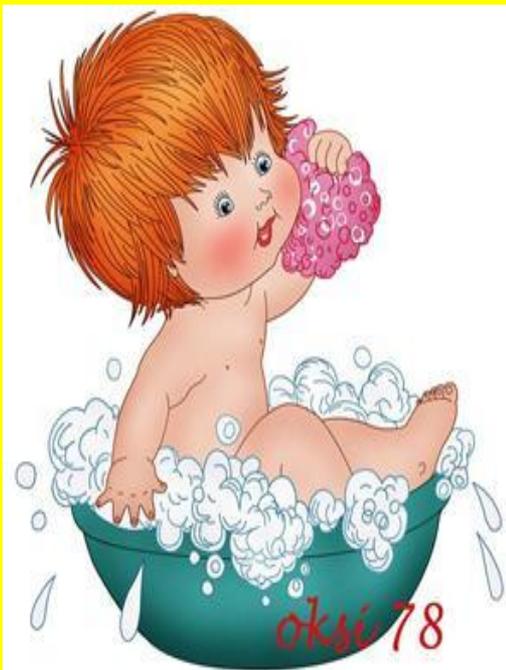
**Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания.**



*«Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное.»*

# Закаливание

- *Если хочешь быть здоров – закаляйся!*



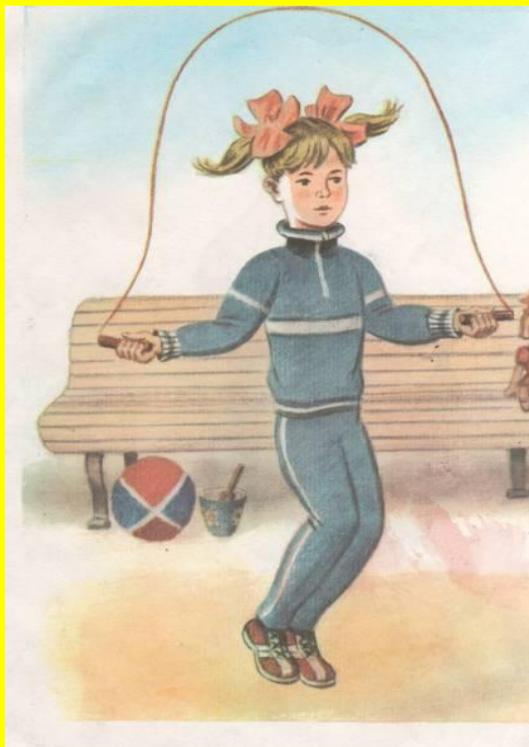
# Здоровый сон

- - приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- - выполняй каждый день утреннюю зарядку;

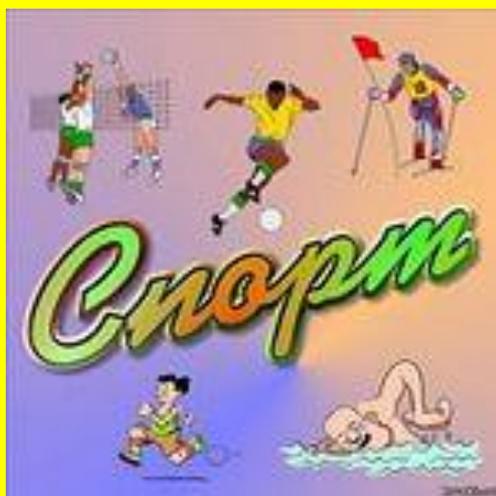


# Всегда в движении

- **Занимайся физкультурой и спортом!**



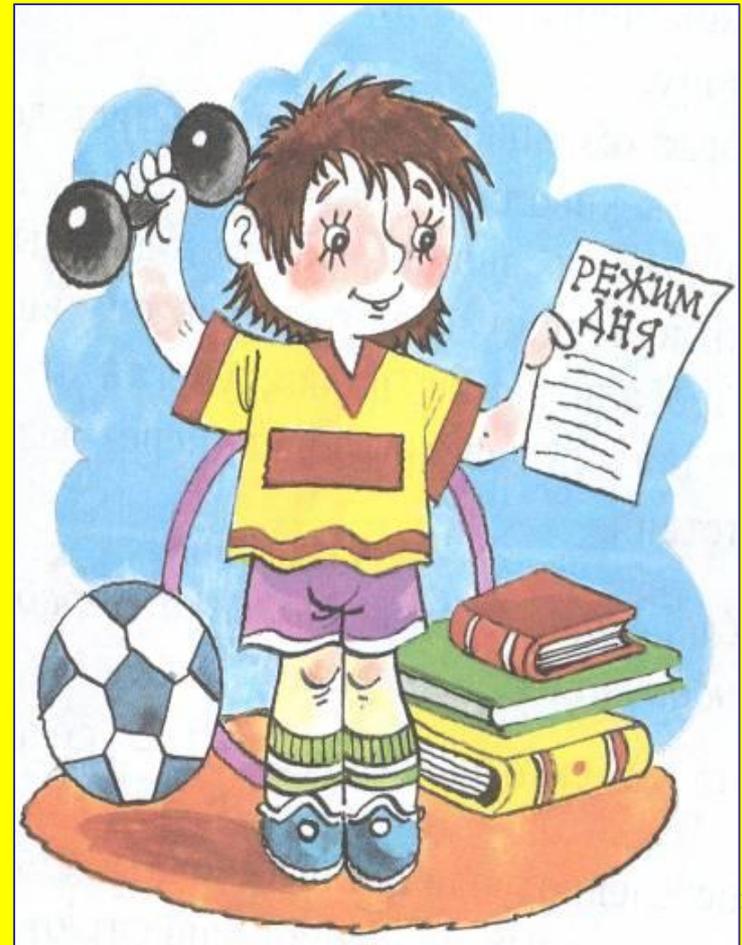
**В здоровом теле – здоровый дух.**



# Режим дня

*Режим – одно из главных  
слагаемых здорового образа  
жизни!*

- **Режим дня** – это **правильное**
- **распределение** времени,
- **на основные** жизненные
- **потребности** человека.



# домашнее задание

- Параграф 7 читать,  
пересказ

