

Здоровый образ жизни.

МЫ ЗА ЗОЖ!



Цель

пропаганда здорового образа жизни, формирование ценностного отношения к собственному здоровью, воспитывать у учащихся **любовь к жизни и стремление быть здоровым**



И так, начнём с того,
что Здоровый образ
жизни- это ЗОЖ.

И для того, что бы ты
мог называть себя

человеком,

соблюдающим ЗОЖ

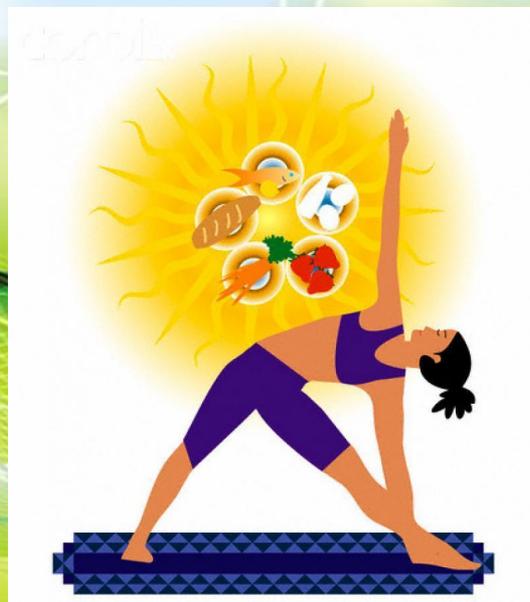
нужно выполнять

несколько правил.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ВЫБОР МОЛОДЫХ!

www

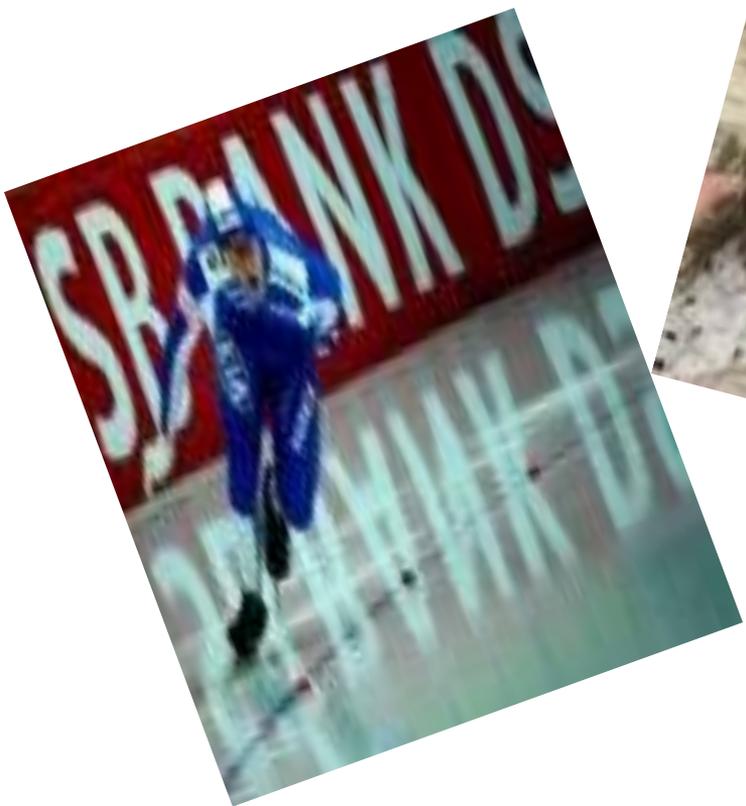


www.broybenok.ru

Отгадайте загадку:

- *Что на свете дороже
всего?*

здоровь



- А что такое здоровье?

- **Здоровье** – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Здоровье – это здоровый образ ЖИЗНИ.

- **Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Слово «здоровье» как и слово «любовь», «красота», «радость» принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.**

www.vologdskiy.ru

ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ЗОЖ



1 правило



**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Не пить алкогольные напитки!

Алкогольные напитки, это УЖАСНО. Ведь если вы будете пить, то в скором времени, вы можете либо сильно пострадать, или же , что ещё хуже, это погибнуть!



2 правило.

Не курить! При курении вы портите свои лёгкие, а это приводит к болезням лёгких и к их осложнениям. При этом вы портите воздух, которым дышат другие люди. И одно из самых главных, это то, что когда вы курите, вы портите будущее будущего ребёнка



*«Курильщик впускает в свои уста врага,
который похищает мозг»
(английская народная поговорка)*

*«От курения тупеешь, оно несовместимо с
творческой работой»
И.Гете.*

*«Табак ... неизбежно ослабляет энергию»
Оноре де Бальзак.*

*Каждая сигарета отнимает
от 5 до 15 минут жизни!*



Запомни – человек не слаб.

Рожден свободным. Он не раб.

**Сегодня вечером. Как ляжешь спать ты,
должен так себе сказать:**

“Я выбрал сам дорогу к свету

Я, презирая сигарету,

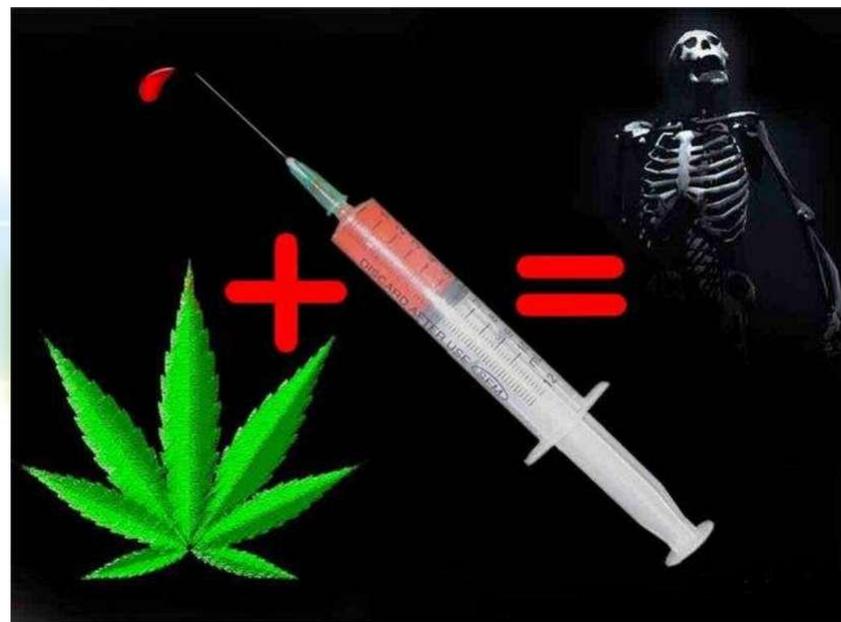
Не стану ни за что курить.

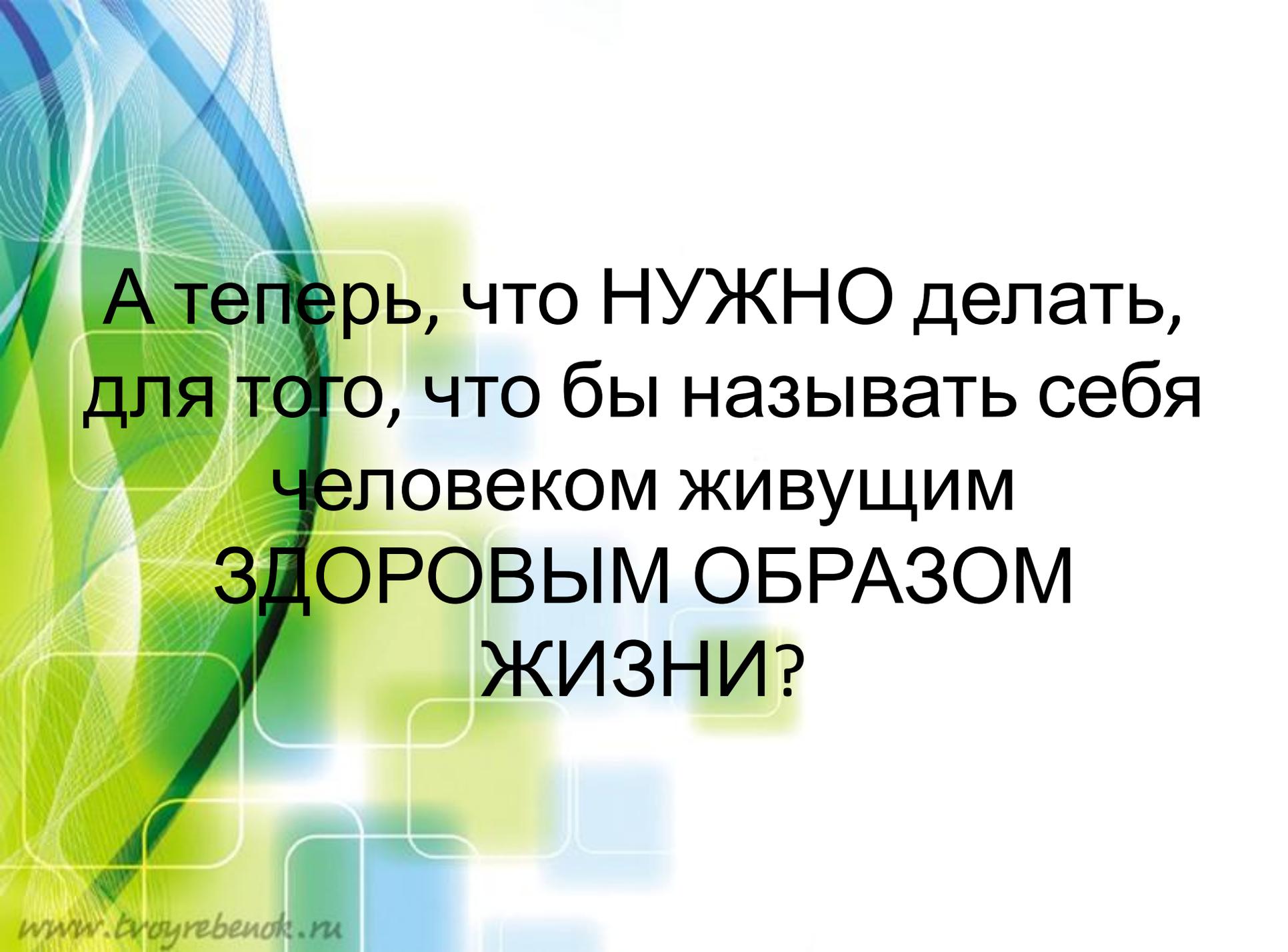
Я человек. Я должен сильным быть!”



3 правило.

Наркотики. Это самое ужасное противопоставление для здорового образа жизни. Ведь либо на долгое время сложно восстановление! Или же давайте порассуждаем, какие последствия могут быть.





А теперь, что **НУЖНО** делать,
для того, что бы называть себя
**человеком живущим
ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ
ЖИЗНИ?**

СПОРТ

Спорт одна из самых главных, частей ЗОЖ. Занимайтесь, спортом и тогда вы будете на 40% ближе к Здоровому

Чел



ПИТАНИЕ

Самое главное!
Это питание.
Конечно от еды
из Макдоналдса
вы никогда не
получите ни
какой пользы! А
вот от яблок,
моркови и
других фруктов
и овощей польза
будет.



6. Почему полезно есть овощи и фрукты сырыми?



В сырых овощах и фруктах больше витаминов, чем в вареных!!!



Функциональные продукты



СОН



Сон положительно влияет на здоровье. Как правило, что бы выспаться взрослому человеку, нужно поспать примерно 8 часов, а ребёнку минимум 9. Так, что ложитесь по



ПРОГУЛКА

Прогулка.
Конечно, как
без свежего
воздуха? Нет.
Без него ни
как. Так, что
не забывайте
погулять хотя
бы минут
15-30.



А теперь не много, в общем о ЗОЖ.

ГАЗЕТА ЗДОРОВЬЯ.

Путь к наркотикам

ПОХОРОНИ НАРКОТИКИ

ИЛИ ОНИ ПОХОРОНЯТ ТЕБЯ

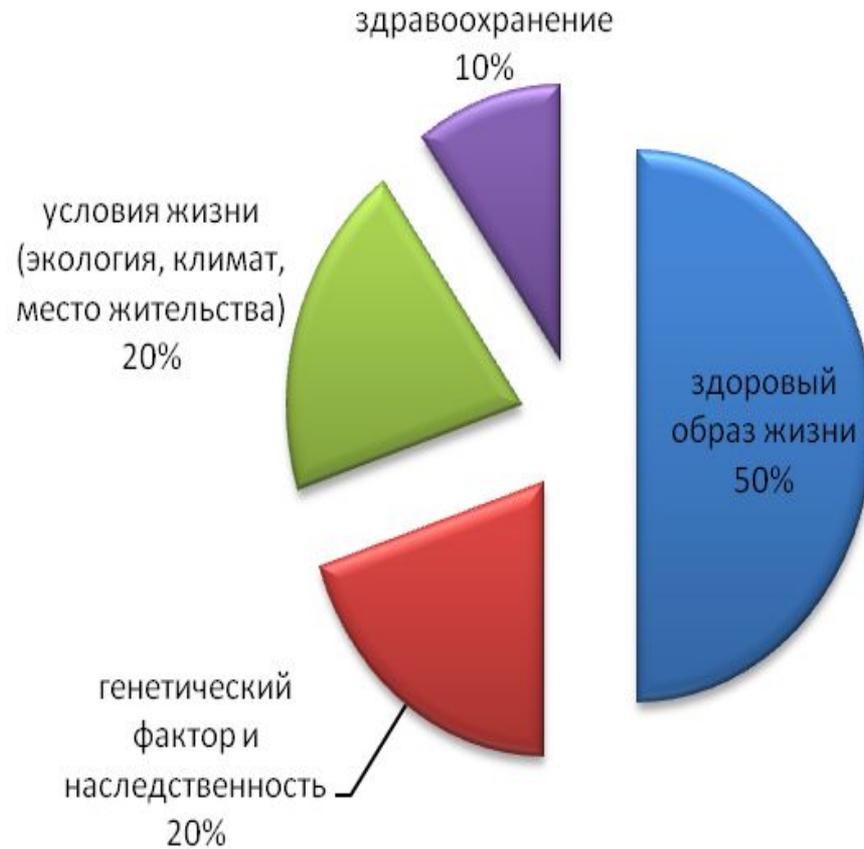
КОМОР.

5Б

www.chapayevsk.ru

Здоровье Это-

ЗДОРОВЬЕ



www.vuzgubovki.ru

Вот
пирамида
здоровья!
Которую
нужно
соблюдать!
А вы её
соблюдаете
?

ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



Не кури - сам себе не вреди!



Что вы тут видите?



MyShared

ВИКТОРИНА



Викторина!!!

**ЗАДАЙ
ВОПРОС!**

ВОПРОС ?

ОТВЕТ !

Поехали))

- **Продолжите пословицу:**

- **1) Здоров будешь -**

1) Здоров будешь – все добудешь

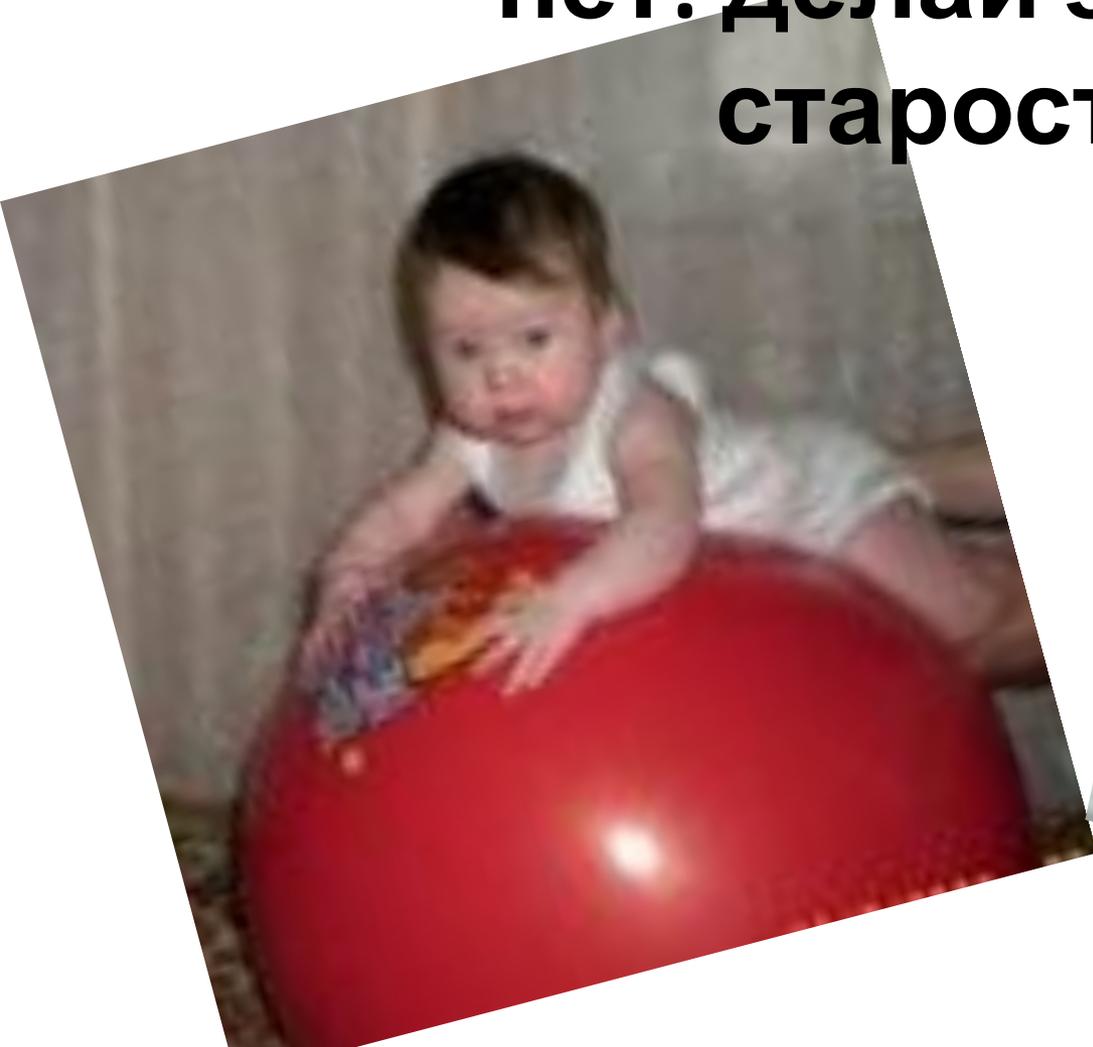


• **Продолжите пословицу:**

• **2) Лучше средства от хвори нет -**

.....

**2) Лучшие средства от хвори
нет: делай зарядку до
старости и**



- **Продолжите пословицу:**
- **3) Двигайся больше –**

**3) Двигайся больше –
проживешь дольше.**



• **Продолжите пословицу:**

- **4) Держи голову в холоде, живот
В**

**4) Держи голову в холоде,
живот в голоде, а ноги в
тепле.**



- **5) В здоровом теле -**

**5) В здоровом теле -
здоровый дух.**



- **6) Аппетит от больного бежит,
а**

**5) Аппетит от больного бежит,
а к здоровому катится.**



К чему приведёт курение?

К сильной болезни лёгких, и смерти.

К чему приведет выпивка алкоголя?

Сильные боли и страдания! Или же ГИБЕЛЬ!

К чему приведёт употребление наркотиков?

Долгое выздоровление, или же.....

Что нужно для ЗОЖ?

Не пить, не курить, не употреблять наркотики, заниматься спортом, употреблять в пищу полезную еду, а не Бургеры, Картошки фри и всё подобное.

28. Заполните таблицу:

ДА Мы будем :	НЕТ Мы никогда не будем:
1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.

Подведём итоги))



Мы узнали, что нужно соблюдать,
Для ЗОЖ, и чего не нужно было
Делать....

Вывод: НИ КОГДА НЕ ДЕЛАЙТЕ,
ТО ЧТО МЫ СЕГОДНЯ ВЫЯСНИЛИ
ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ.