

Кроссворд

1. Разгрызешь стальные трубы, если будешь чистить ...
2. Что за мышечный насос
В нашем теле кровь качает.
Никогда не отдыхает?
3. На земле он всех сильнее, потому что всех умней.
4. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с
утренней ...
5. Он нужен для дыхания, ещё для обоняния.
6. Наши верные друзья – солнце, воздух и ...
7. Пешком ходить – долго ...
8. Когда мы шутим, веселимся
И просто радостно резвимся,
То эти звуки издаем,
Каким их словом назовём.
- 9. Отдай спорту время, а взамен получи ...**

**Здоровье.
ОСНОВЫ
здорового
образа жизни.**

Проблемные вопросы:

Что такое здоровье?
Как человеку жить, чтобы
сохранить здоровье?

Геродот о здоровье

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

Великий Сократ на вопрос учеников:

- *«Что такое здоровье?» ответил: «Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто!».*

Мысли философов

**На каждую букву слова
«здоровье» найти слова,
которые имеют отношение к
здоровому образу жизни**

З-
Д-
О-
Р-
О-
В-
Ь-
Е-

Здоровье-

**это правильная, нормальная
деятельность организма, его
полное физическое и
психическое благополучие.**

Главные факторы здоровья

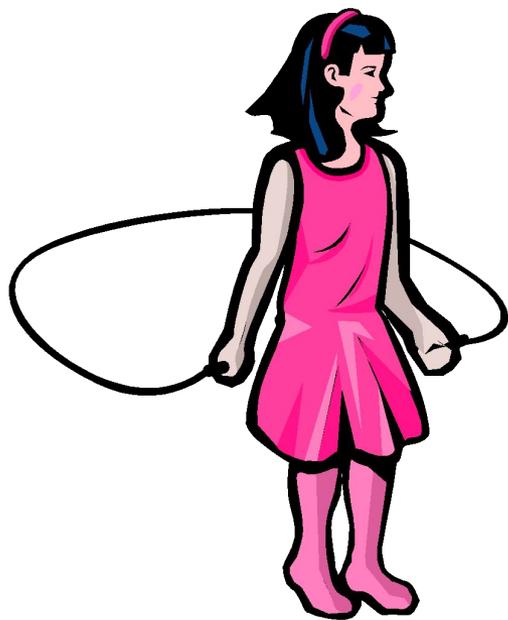
- движение;
- питание;
- режим;
- закаливание



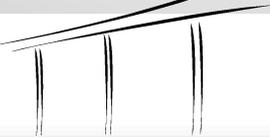
Занимайся физкультурой и спортом!



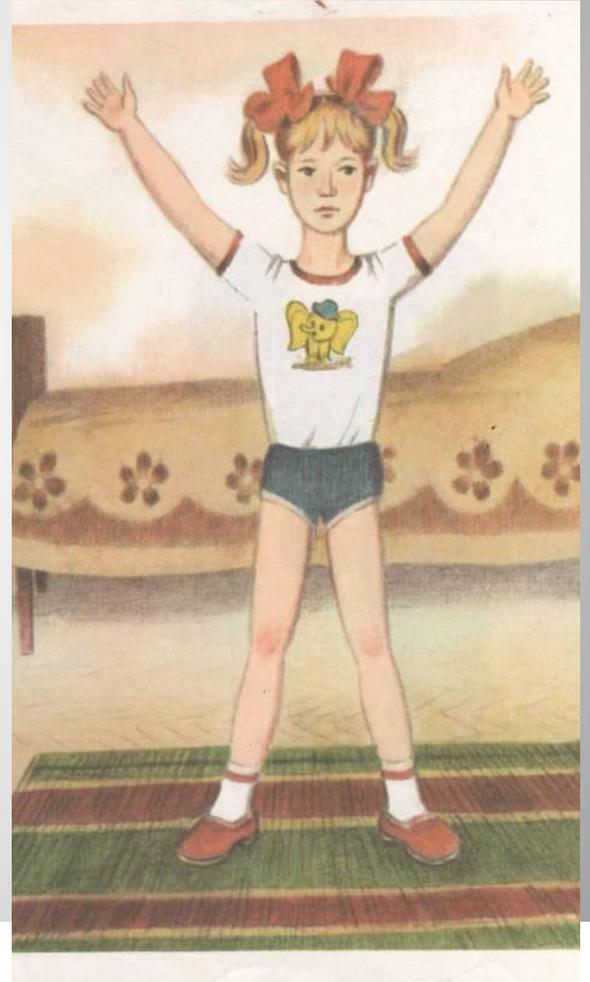
**Как проснулся, так
вставай,
Лени волю не
давай,
И зарядку
выполняй.**



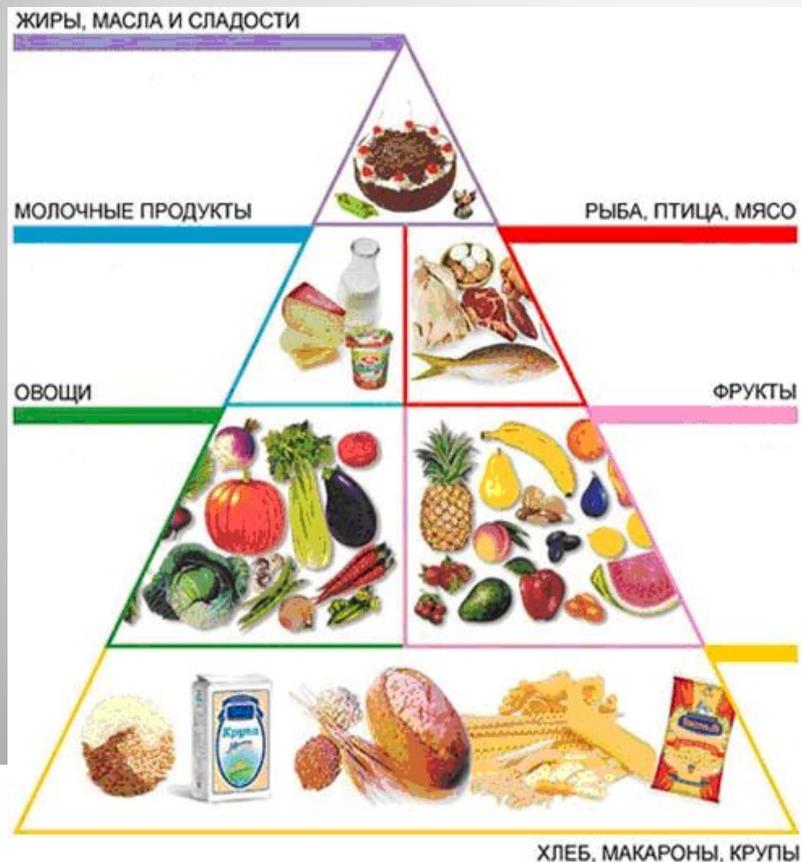
**На зарядку солнышко
поднимает нас,
Поднимаем руки мы
По команде «Раз!»**



M



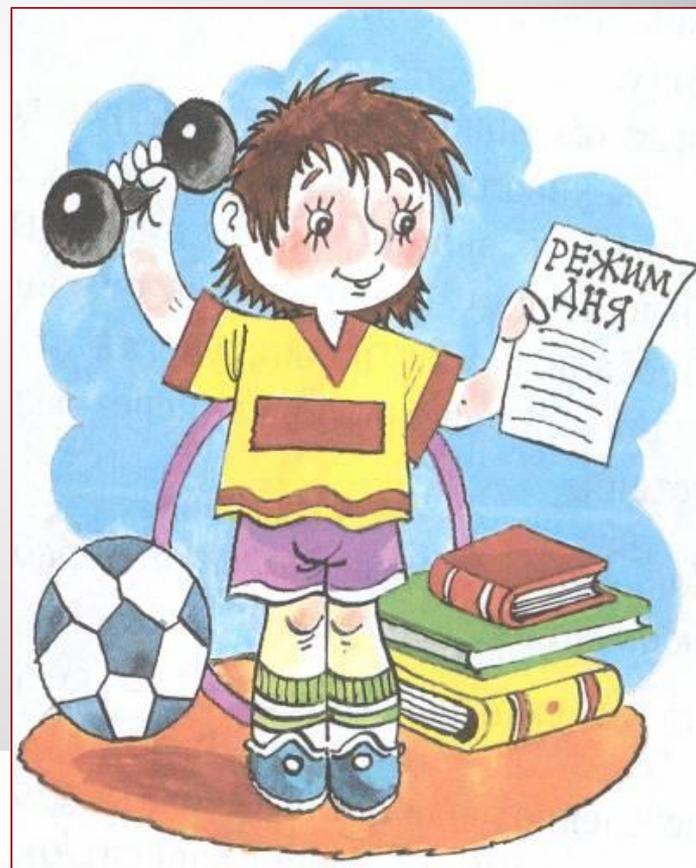
Правильное питание – залог здоровья!



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

Режим – одно из главных слагаемых здорового образа жизни!

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



- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.



*Если хочешь быть здоров –
закаляйся!*



Береги зрение!



«Не сутулься!»
«Сиди прямо!»

У стройного человека
правильно формируется
скелет!
При правильной осанке
легче работать сердцу,
легким, желудку,
селезенке и другим
важным органам.



**Чисти зубы
два раза в
день!**



**Обязательно мой
фрукты и
овощи
перед тем
как съесть!**





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика
СПИД

Полноценное
питание

Пребывание на
свежем воздухе

Профилактика
ПАВ

Психологический
микроклимат семьи

Гигиенические
условия

Двигательная
активность

Рациональный
режим

Профилактика
курения

Профилактика
алкоголизма

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





Подведение ИТОГОВ:

Что вы сегодня узнали
на уроке?

**Представьте себе, что вы –
врач. Что бы вы
посоветовали всем для
сохранения и поддержания
здоровья?**

- Рисунок или коллаж на тему: «Здоровый образ жизни».

- Сочинение «Что я делаю, чтобы сохранить свое здоровье»

**Домашнее задание: на
выбор!!!**

**Спасибо за
внимание!**