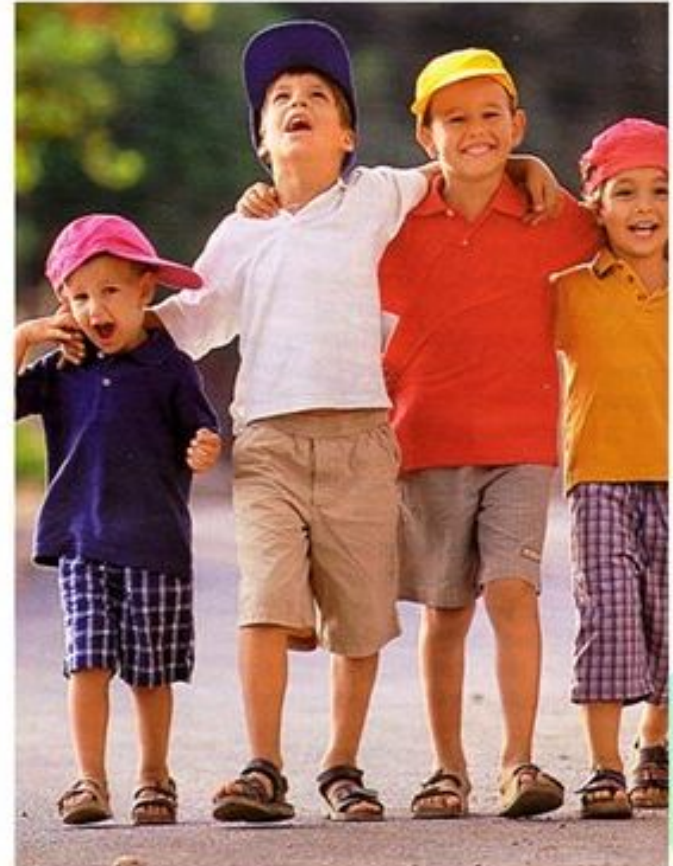
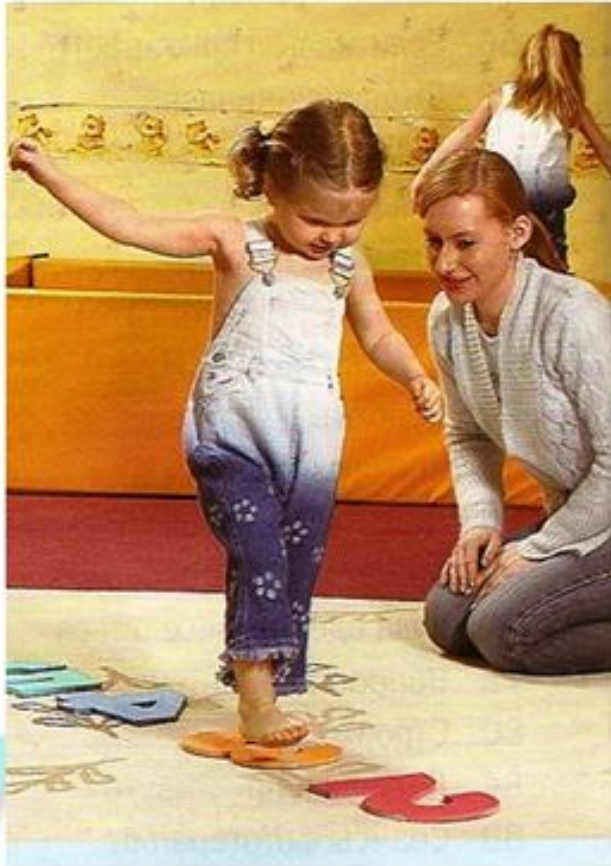


# Урок Здоровья



9 класс  
Классный руководитель:  
Перебеева  
Ольга Владимировна

**ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ПРОСТО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ**

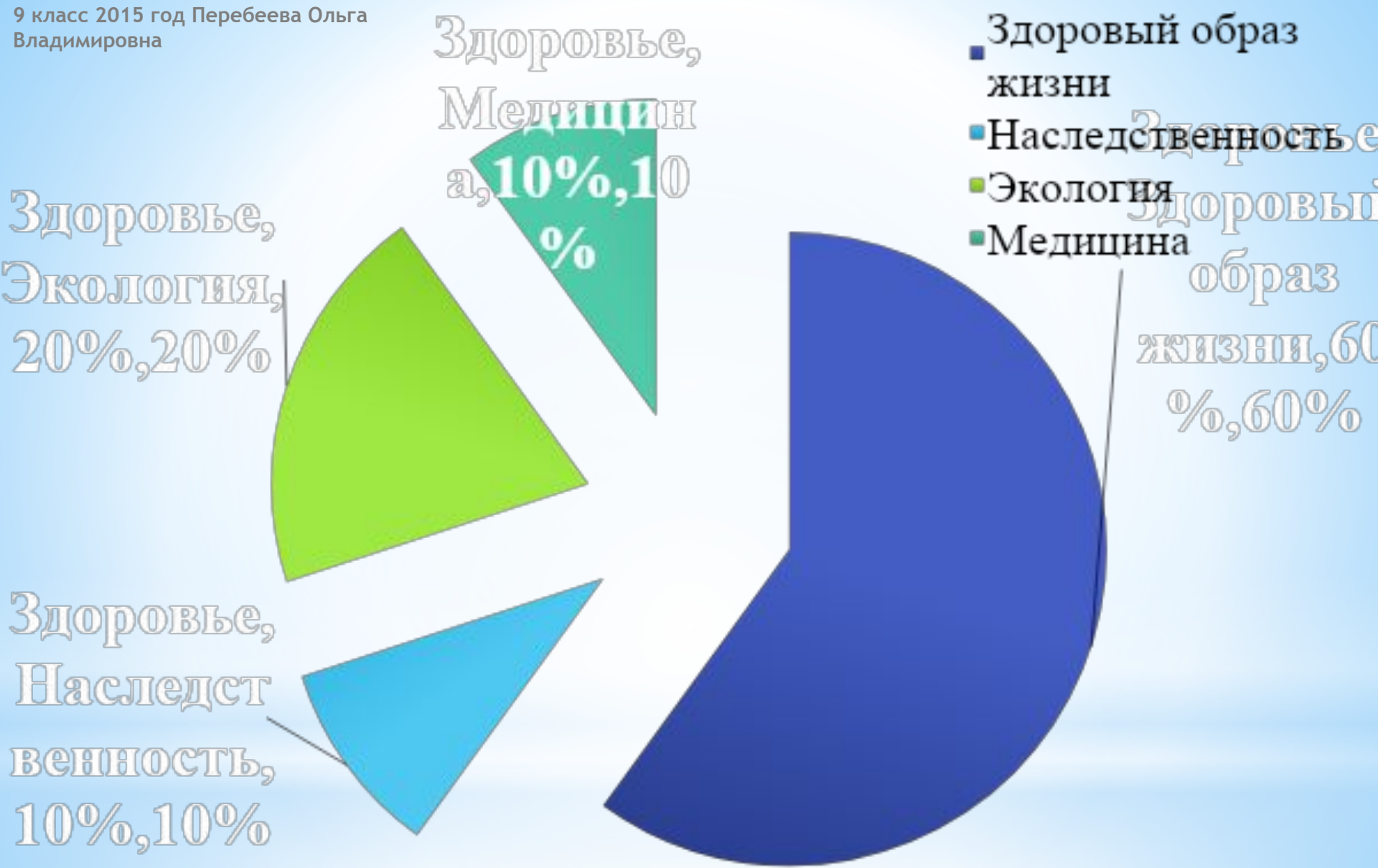


**«Здоровье не все, но все без здоровья – ничего»**

**/Сократ/**







# От чего зависит здоровье?





Если вы набрали 0-1 балл, то  
ваш организм в порядке

Если вы набрали 2-4 балла - вы в  
группе риска



9 класс 2013 год Перебеева Ольга  
Владимировна

Если вы набрали 5-6 баллов -  
ваш организм ослаблен.

# Если хочешь быть здоров – закаляйся!



9 клас 2015 год Перебеева Ольга  
Владимировна



# ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Сначала нужно избавиться от микробного гнезда в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин и т. д.
2. Закаливание должно быть постепенным.
3. Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня.
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, ведь разные люди по-разному реагируют на низкие температуры.
5. Нужно использовать любую возможность для закаливания.

- 1. Назовите средства закаливания.**
- 2. Приведите примеры общих закаливающих процедур.**
- 3. Приведите пример местных закаливающих процедур.**
- 4. Как возобновить закаливание, если по каким-то причинам оно было прервано?**
- 5. Какие процедуры можно принимать, не выходя из дома?**



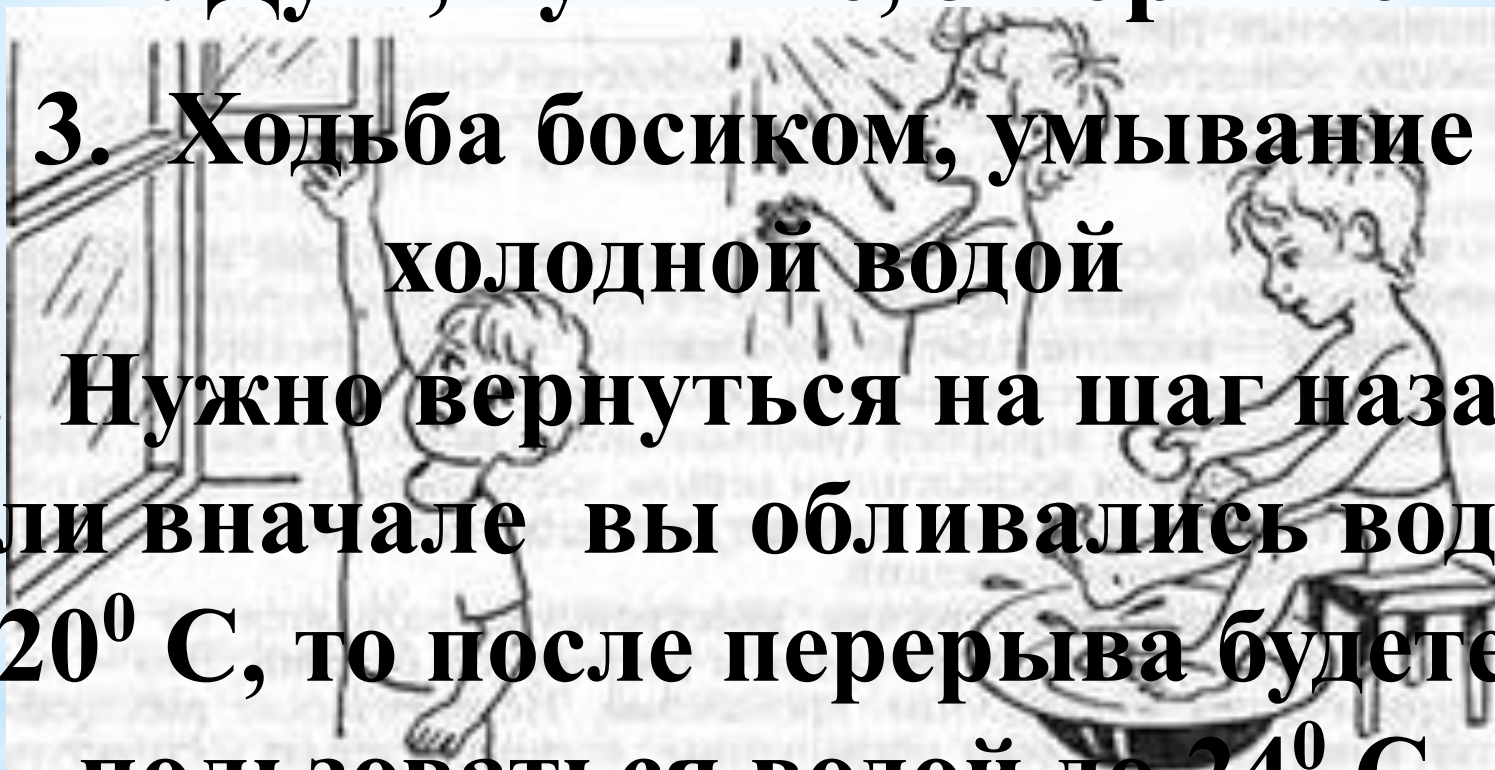
**1. Солнце, воздух, вода**

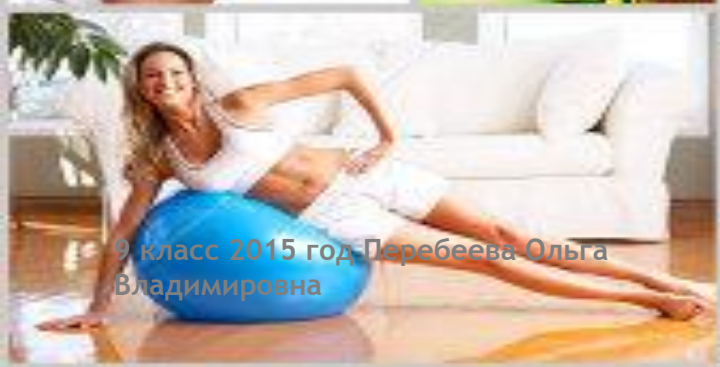
**2. Душ, купание, загорание**

**3. Ходьба босиком, умывание  
ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ**

**4. Нужно вернуться на шаг назад,  
если вначале вы обливались водой  
 $20^{\circ}\text{C}$ , то после перерыва будете  
пользоваться водой до  $24^{\circ}\text{C}$**

**5. Солнечные и воздушные ванны при  
открытом окне**





9 класс 2015 год Перебеева Ольга  
Владимировна



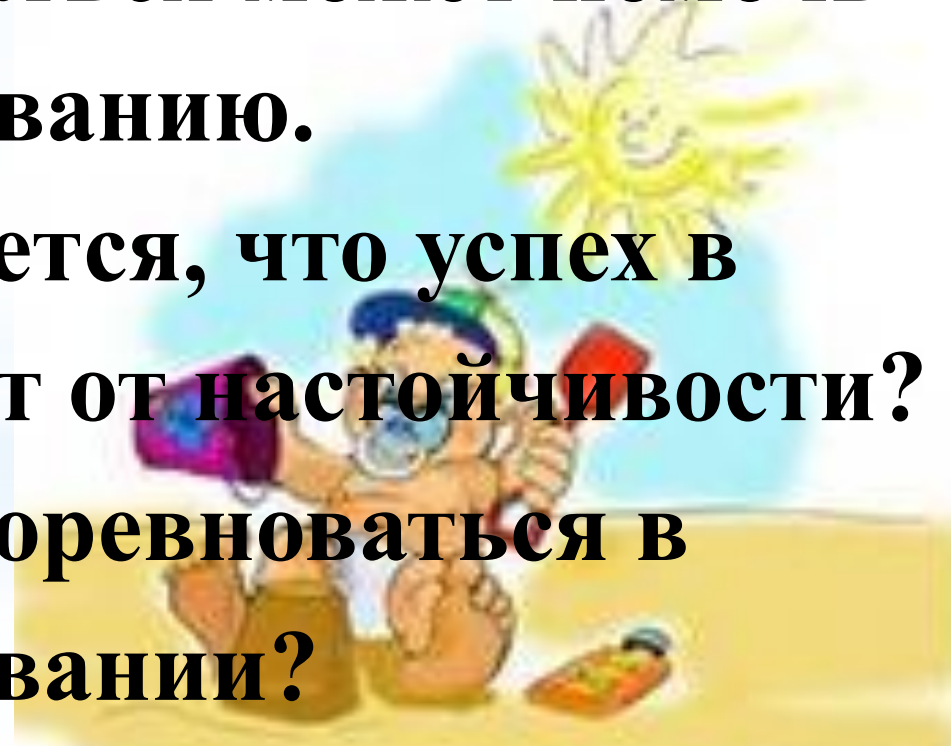
**6. Как влияют занятия физкультурой на процесс закаливания?**

**7. В каком возрасте можно начинать закаливание?**

**8. Как умение одеваться может помочь закаливанию.**

**9. Почему считается, что успех в закаливании зависит от настойчивости?**

**10. Можно ли соревноваться в закаливании?**



6. Положительно

7. С рождения

8. Одежда должна соответствовать сезону года, нельзя кутаться, но и нельзя ходить зимой без шапки и куртки, а в тёплом помещении ни в коем случае нельзя находиться в тёплой одежде

9. Систематичность - главное в закаливании

10. Нет, у каждого - свой ритм и график





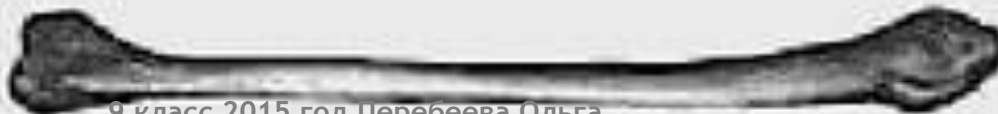
**Это вещество - кальций, он придаёт  
костям твёрдость.**

**Много кальция в молочных  
продуктах.**

**Витамин Д способствует поступлению  
кальция в кости.**



декальцинированная кость



9 класс 2015 год Перебеева Ольга  
Владимировна

нормальная кость



**Безусловно, если нетренированный человек будет участвовать в соревнованиях по бегу.**

**Гиподинамия - малоподвижный образ жизни, опасен тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, сердечным заболеваниям и т. д.**



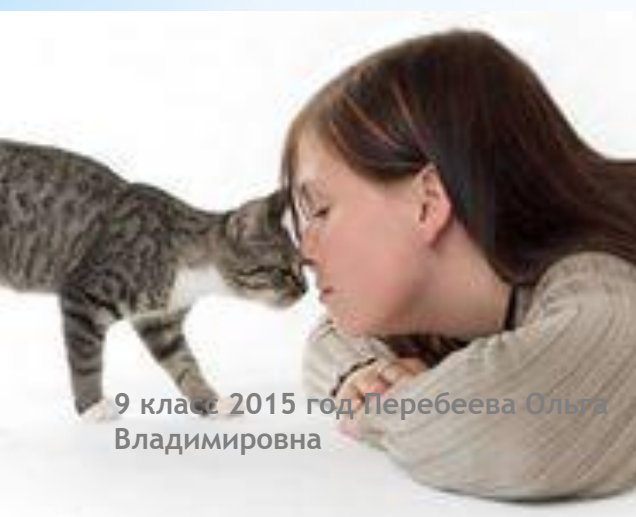


# Холодная вода- средство закаливания, поэтому реже простужается первый СЫН



9 класс 2015 год Перебеева Ольга  
Владимировна

**На шерсти животного могут  
находиться микробы и яйца глистов.  
Если не вымыть руки, микробы могут  
проникнуть во внутрь организма, а  
яйца глистов, попав в кишечник,  
вызовут заражение организма  
гельминтами**





**При голодании изменяется обмен веществ, поэтому обязательно нужно наблюдение врача.**

**А красивой фигуры можно добиться, занимаясь физкультурой, правильно питаясь.**



9 класс 2015 год Перебеева Ольга  
Владимировна



**Люди с лишним весом имеют много заболеваний, поэтому продолжительность их жизни меньше, чем у людей с нормальным весом.**





**Стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи, поэтому при закрытом окне загореть невозможно. Первое пребывание на солнце должно длиться 5-10 минут. Загорать необходимо, так как в коже образуется витамин Д.**



**Это - авитаминоз.**

**Весной организм испытывает недостаток витаминов, что можно исправить, употребляя в пищу салаты и поливитамины.**





**На левом плече скрипач держит скрипку, а длительное воздействие громких звуков приводит к снижению слуха и к глухоте.**



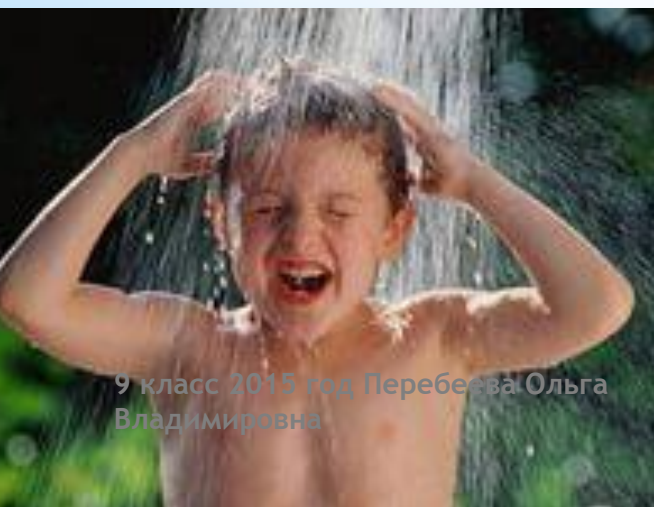
9 класс 2015 год Перебеева Ольга  
Владимировна



**В жаркую погоду усиливается  
потоотделение и уходит из организма  
соль.**

**Чтобы восстановить солевой баланс,  
человеку нужна вода.**

**Чтобы избежать жажды, достаточно  
съесть солёный кусочек хлеба.**



9 класс 2015 год Перебеева Ольга  
Владимировна



*Закаливание*

+



*Обтирание*

=



*Здоровье*



*Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха:*

*«Что такое хорошо и что такое плохо?»*

*Если делаешь зарядку, если кушаешь салат,*

*И не любишь шоколадку-*

*То найдёшь здоровья клад.*

*Если мыть не хочешь уши*

*и в бассейн ты не идёшь.*

*С сигаретой ты дружишь –*

*то здоровья не найдёшь.*

*Нужно, нужно закаляться по утрам и вечерам.*

*Умываться, закаляться,*

*спортом смело заниматься,*

*Быть здоровым постараться.*

*Это нужно только нам!*

**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!!!**