

# Пропаганда здорового образа жизни



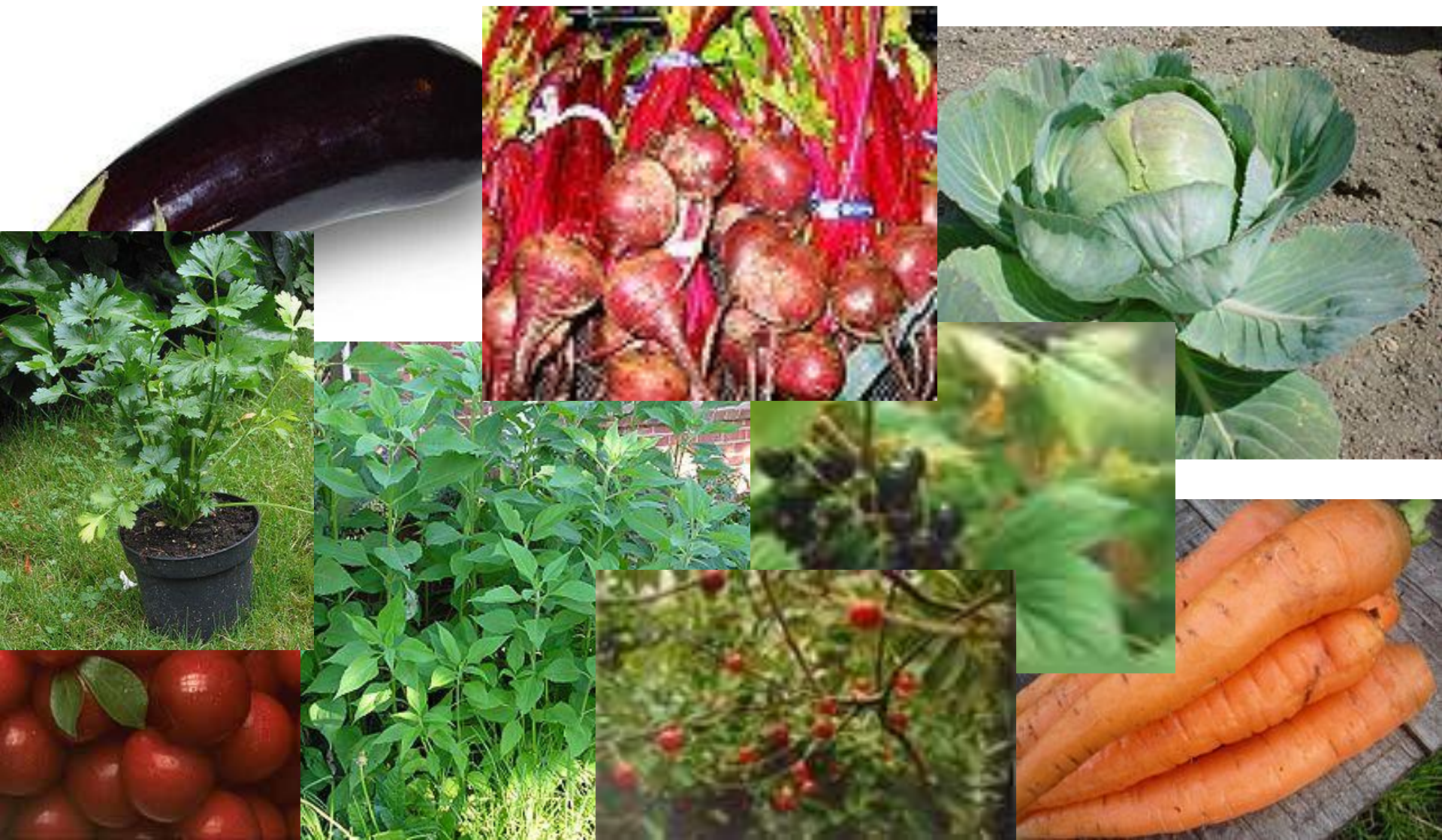
**6А класс  
2017-2018г.**



# **Здоровый образ жизни – это:**

- **занятие физкультурой и спортом,**
- **соблюдение правильного режима дня,**
- **личная гигиена,**
- **культура питания,**
- **отрицательное отношение к вредным привычкам**

# Правильное питание – основа здорового образа жизни



# Здоровое питание

- Для нормального развития организма требуется правильно организованное полноценное питание.
- Еда должна содержать и белки, и жиры, и углеводы, минеральные соли и витамины.



# Занятие физкультурой и спортом

- Для сохранения и укрепления здоровья человек должен закаляться и хотя бы полчаса каждый день заниматься физкультурой и спортом.



# СОН

От хорошего сна....

молодеешь.

Сон- лучшее...

лекарство.

Выспишься...

помолодеешь.

Выспался...

будто вновь родился.



# Личная гигиена



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**

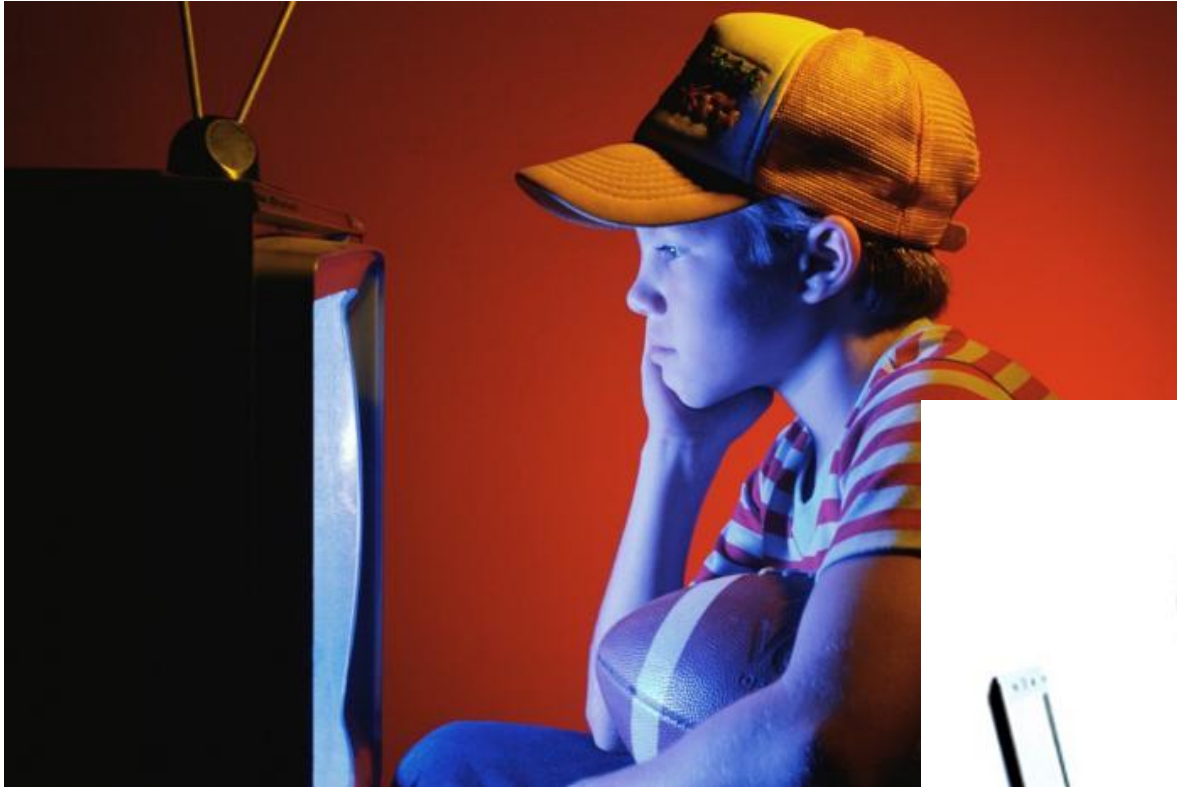




**Тебе  
ЖИТЬ**



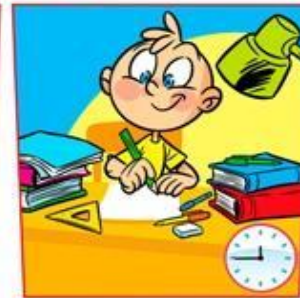
# О вреде теле-видеомании



# Режим, одно из главных условий здорового образа жизни

## ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

- ✦ Подъем за час-полтора до выхода в школу
- ✦ Утренняя зарядка
- ✦ Горячий завтрак
- ✦ Занятия в школе.
- ✦ Горячий обед
- ✦ Отдых на свежем воздухе или сон
- ✦ Домашнее задание
- ✦ Свободное время
- ✦ Сон



# Лекторские группы

## Группа 1

Бахтерев Алексей  
Жигало Николай  
Киров Денис  
Языкова Полина  
Юдаков Александр

## Группа 2

Гусев Константин  
Груша Родион  
Баротов Давлат  
Рыхлов Арсений  
Нагоева София

# Лекторские группы

## Группа 3

Табурова Дарья  
Самсонов Дмитрий  
Цаплин Александр  
Федоренко Виктор  
Хохлова Виктория

## Группа 4

Гусаинов Руслан  
Соколенко Владислав  
Зорин Егор  
Восякова Анастасия  
Филатова Виктория

# Подбор материала и подготовка учащихся к беседам по здоровому образу жизни с учащимися начальной школы



# Подготовка к беседам



# Подготовка к беседе «Правильная поза учащихся во время занятий»



# Беседа с учащимися начальной школы «Правильная поза учащегося во время занятий»





Беседа с учащимися начальной школы по теме:  
**«Механизмы защиты организма. Иммуитет».**



Беседа с учащимися начальной школы

**«Механизмы защиты организма. Иммуитет».**



## Беседа «Механизмы защиты организма. Иммуитет».



# Беседа с учащимися начальной школы «Основы личной безопасности и профилактика травматизма»



# Беседа «Здоровый образ жизни» с учащимися первого класса



# Беседа с учащимися начальной школы «Питание и здоровье»



# Беседа с учащимися начальной школы: «Знаете ли вы правила здорового образа жизни?»









# Викторина с учащимися пятого класса «Здоровый образ жизни»





**Я** **ВЫБИРАЮ**  
**ЖИЗНЬ!**