

# Устный журнал

## «Я выбираю здоровый образ жизни»

( 7-8 классы)

составила Супонина Анна Александровна  
– учитель МОУ СОШ №32 г. о.Саранск  
Республика Мордовия



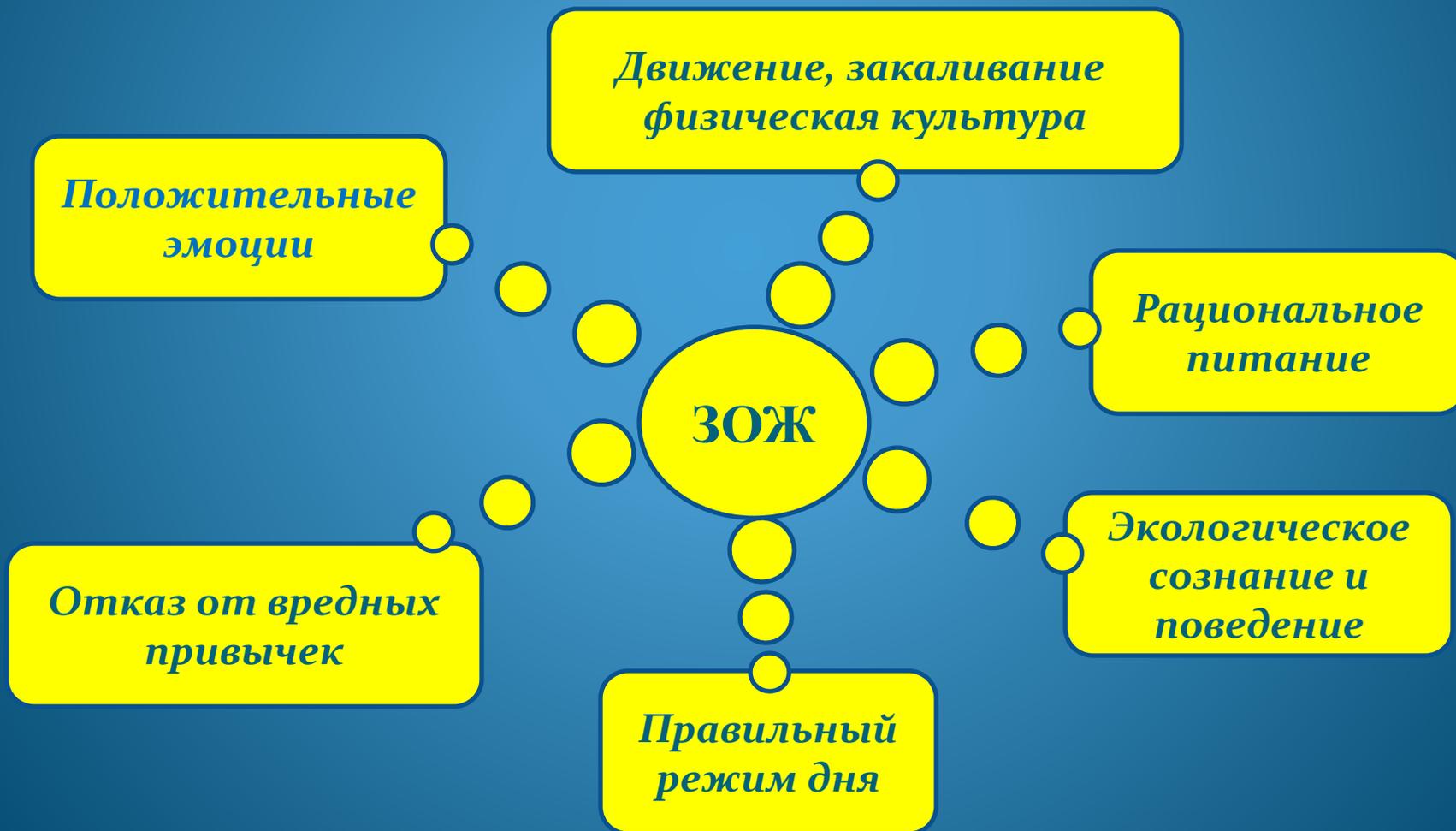


«Единственная  
красота,  
которую я знаю,-  
это здоровье»

Г. Гейне

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*-это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья.*



# Рациональное питание - залог здоровья, красоты, бодрости



Ягоды,  
фрукты,  
овощи —  
основные  
источники  
витаминов и  
минеральных  
веществ.

**Движение – это жизнь! Движение – это энергия!  
Движение – это красота, молодость и сила!**



*Кроме того,  
доказано, что во  
время бега сознание  
проясняется и на  
смену дурным  
мыслям приходят  
позитивные.*



# ГИПОДИНАМИЯ - ПРОБЛЕМА XXI ВЕКА !

Подвижный, быстрый человек  
гордится стройным станом.  
Сидящий сиднем целый век  
подвержен всем изъяснам.



**Закаливание** – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка к современной мобилизации. Для закаливания используют естественные факторы природы – **воздух**, **воду**, **солнце**.



Зарядка – это источник бодрости и здоровья. Физическая активность доставляет здоровому человеку настоящее удовольствие. Академик И.П. Павлов назвал это « мышечной радостью»

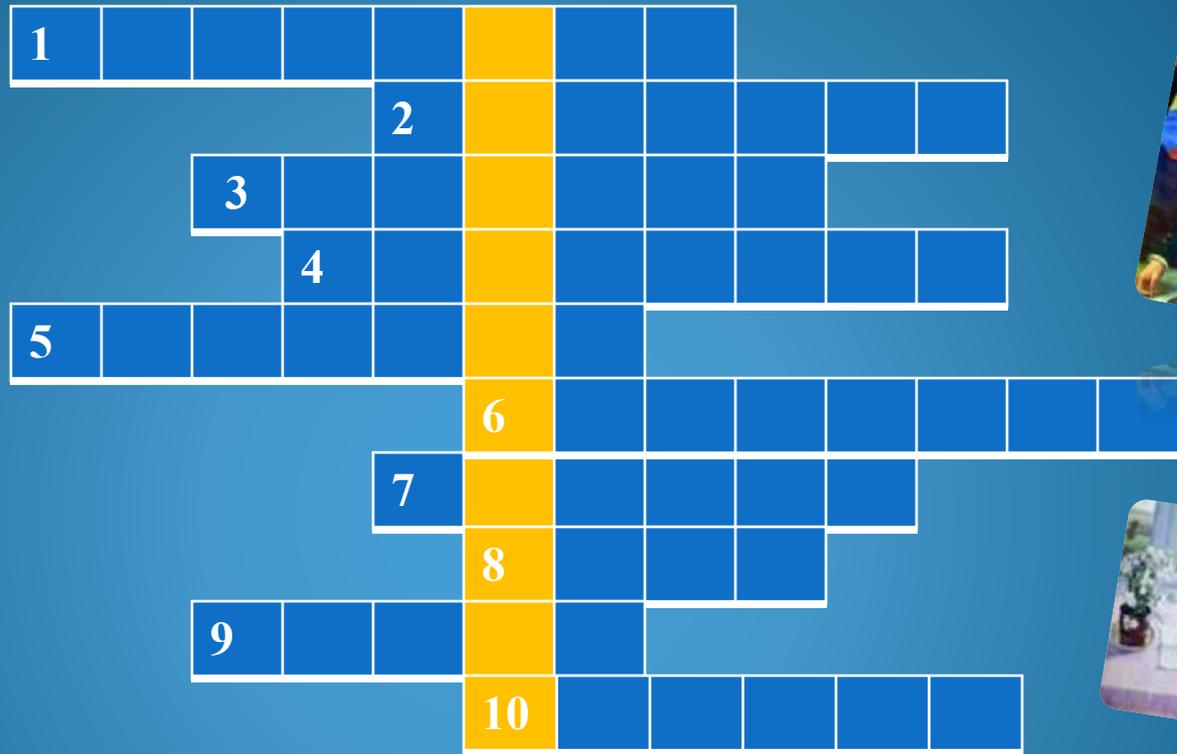


Не забывайте,  
что вредные привычки  
сокращают ВАШУ жизнь!



**Страшно подумать**, что в обмен на здоровье человек приобретает такие вредные привычки: курит, пьёт, принимает наркотики. Это самые страшные разрушители здоровья.

# Разгадайте кроссворд и узнаете название одной из вредных привычек!



1. Имя великого врача Древнего Востока.
2. Утренняя процедура.
3. Необходимое качество характера человека.
4. Жидкость, отрицательно воздействующая на все жизненно важные органы и системы человека.
5. «Ледяная вода полезна для тела и ума», - так говорил русский полководец...
6. Автор басни «Заяц во хмелю».
7. Фамилия всемирно известного русского физиолога.
8. Фамилия француза, который завез семена табака из Португалии.
9. Необходимое условие экономии времени.
10. Содержащийся в этом фрукте пектин содержит большое количество железа.

ЗОЖ – это умение владеть своим телом.

ЗОЖ – это умение управлять эмоциями.

Это зависит от уровня воспитанности человека и его волевых качеств.



« Здоровье человека не в сердце, не в почках, не в корнях, не в листве или спине. ... суть чисто человеческого здоровья – это когда его неудержимо тянет сказать что-то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне – то должно быть и всем хорошо!»

М.М.Пришвин

*Шар земной – наш дом родной,*  
*помнить должен Человек!*



Ты, человек, любя природу,  
Хоть иногда ее жалей:  
В увеселительных походах  
Не растопчи ее полей,  
В вокзальной суতোлке века  
Ты оценить ее спеши:  
Она – твой давний  
Добрый лекарь,  
Она – союзница души.  
Не жги ее напропалую  
И не исчерпывай до дна,  
И помни истину простую:  
Нас много, а она одна!

*В. Шефнер*

# Самый лучший рецепт здоровья и счастья

Возьмите чашу терпения,  
влейте в неё полное сердце  
любви, добавьте 2 горсти  
щедрости, посыпьте добротой,  
плесните немного юмора  
и добавьте как можно больше  
веры.

Всё это хорошо перемешайте.  
Намажьте на кусок отпущенной  
вам жизни и предлагайте каждому,  
кого встретите на своём пути.



Будьте здоровы, сильны, красивы!

Это сейчас модно и современно!

