

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

урок для учащихся 1 – 2 классов



Подготовила:
Карпова Вера Константиновна
Учитель физической культуры
МАОУ СОШ №7
г. Усть - Катав

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности



**Сознательное
отношение к
собственному
здоровью должно
стать нормой
поведения, главной
отличительной
чертой культурной,
цивилизованной
личности.**



17-20%

Внешняя среда
и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

45-55%

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



Личная гигиена и её роль в формировании ЗОЖ

- **“Гигиена”** в переводе с греческого означает : “приносящий здоровье”, “содействующий здоровью”
- **“Личная гигиена”** - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Уход за телом включает в себя: уход за кожным покровом, волосами и полостью рта



Бороться с микробами тебе помогут воины-защитники — зубная щетка и паста.

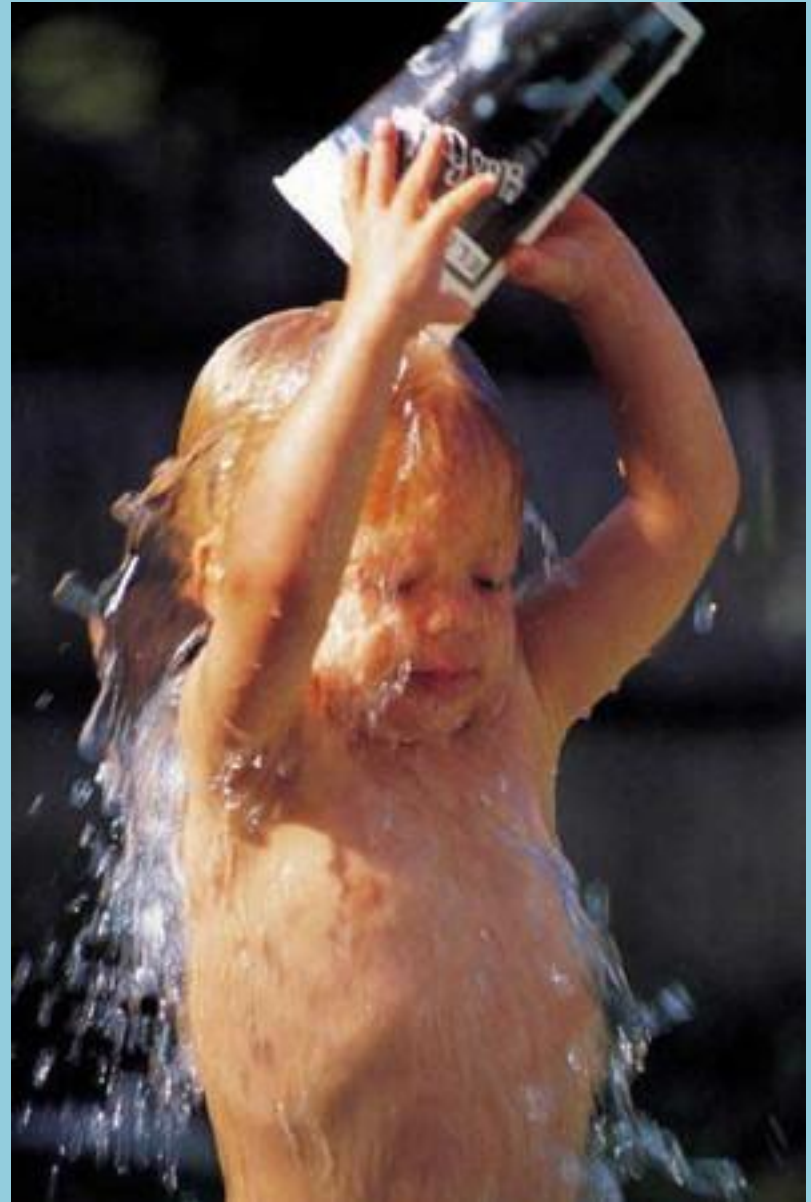


Моюсь в душе, потри тело мочалкой.

Закаливание организма

это система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

В его основе лежит развитие способности организма быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям жары и холода



Закаливание возникло в глубокой древности. В Спарте закаливание мальчиков начиналось с раннего детства, а с 7 лет они воспитывались в суровых, спартанских условиях: ходили круглый год босиком и в облегчённой одежде, купались в холодной воде и т.п.

В России закаливание было массовым. Примером этому могут быть деревенские бани, когда люди из парной выбегали на улицу и растирались снегом.

Солнце, воздух и вода наши - лучшие друзья





Способы
закаливания
водой несколько:

- обтирание
- обливание
- прием контрастного душа
- купание в водоёмах



закаливания воздушными ваннами:

- утренняя зарядка с открытой форточкой (зимой) или окном (в теплое время года)
- весной и летом во время прогулок, игр, походов
- спать в комнате с открытой форточкой (зимой) или окном (в





Солнечные ванны:

Лучше принимать утром при температуре + 20 С . В жаркие дни – до 11 ч утра и после 17 ч вечера и не больше получаса. После нахождения на солнце – на 15 – 20 мин переместится в тень. Лучше всего загорать в движении, играя.

Не следует забывать о головном уборе!!!

Режим дня

Чтобы успеть за день
многое сделать:
выучить домашнее
задание, погулять,
помочь по дому,
почитать и поиграть
– нужно уметь
правильно
распределять своё



Режим дня

– это план
выполнения
основных дел
по часам.
Дела должны
чередоваться с
отдыхом





Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30







Будьте здоровы!

