

# Урок ОЗОЖ в 7 «В» классе

## **«Здоровье в наших руках»**

Подготовила Кушнерева О.В.

17.11.09 г.

# Почему так говорят?

- *«Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — много потерял, а здоровье потерял — все потерял»*

Только здоровый человек может полноценно жить,  
радоваться, учиться,...



# *Рациональное питание*

- Что мы едим? Как часто кушаем?





- **ПОЛЕЗНЫЕ  
ПРОДУКТЫ**

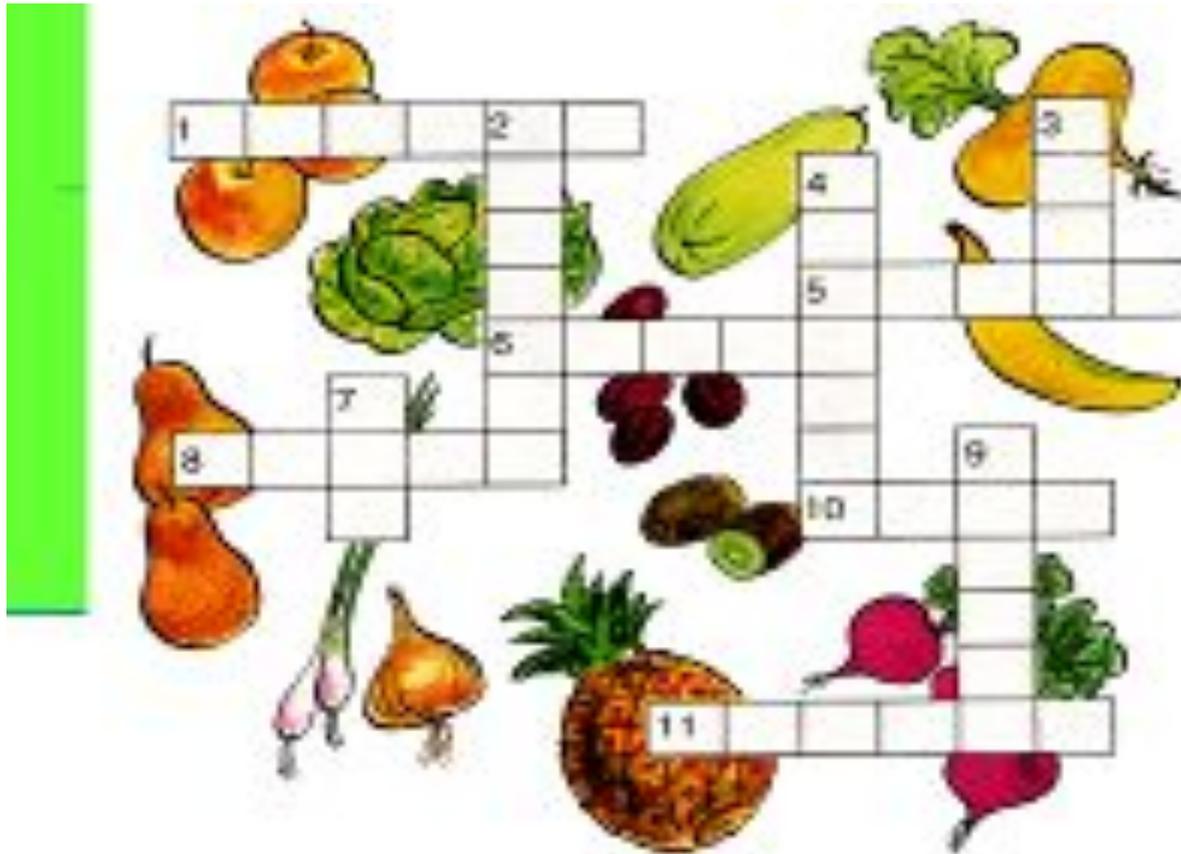
- *Жирное мясо*
- *Морковь*
- *Торты*
- *Лук*
- *Сникерсы*
- *Капуста*
- *Шоколадные конфеты*
- *Яблоки, груши и т. п.*  
*Сало и т. п.*

- **НЕПОЛЕЗНЫЕ  
ПРОДУКТЫ**

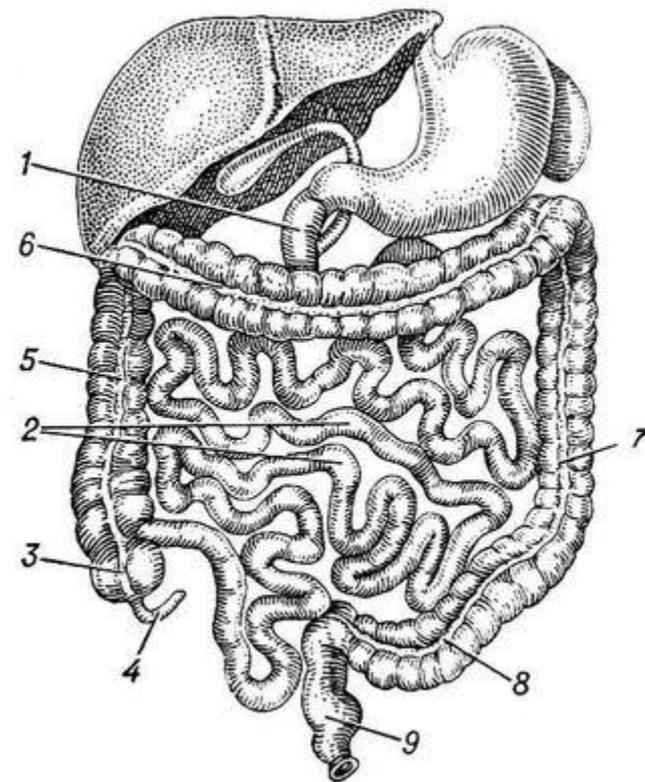
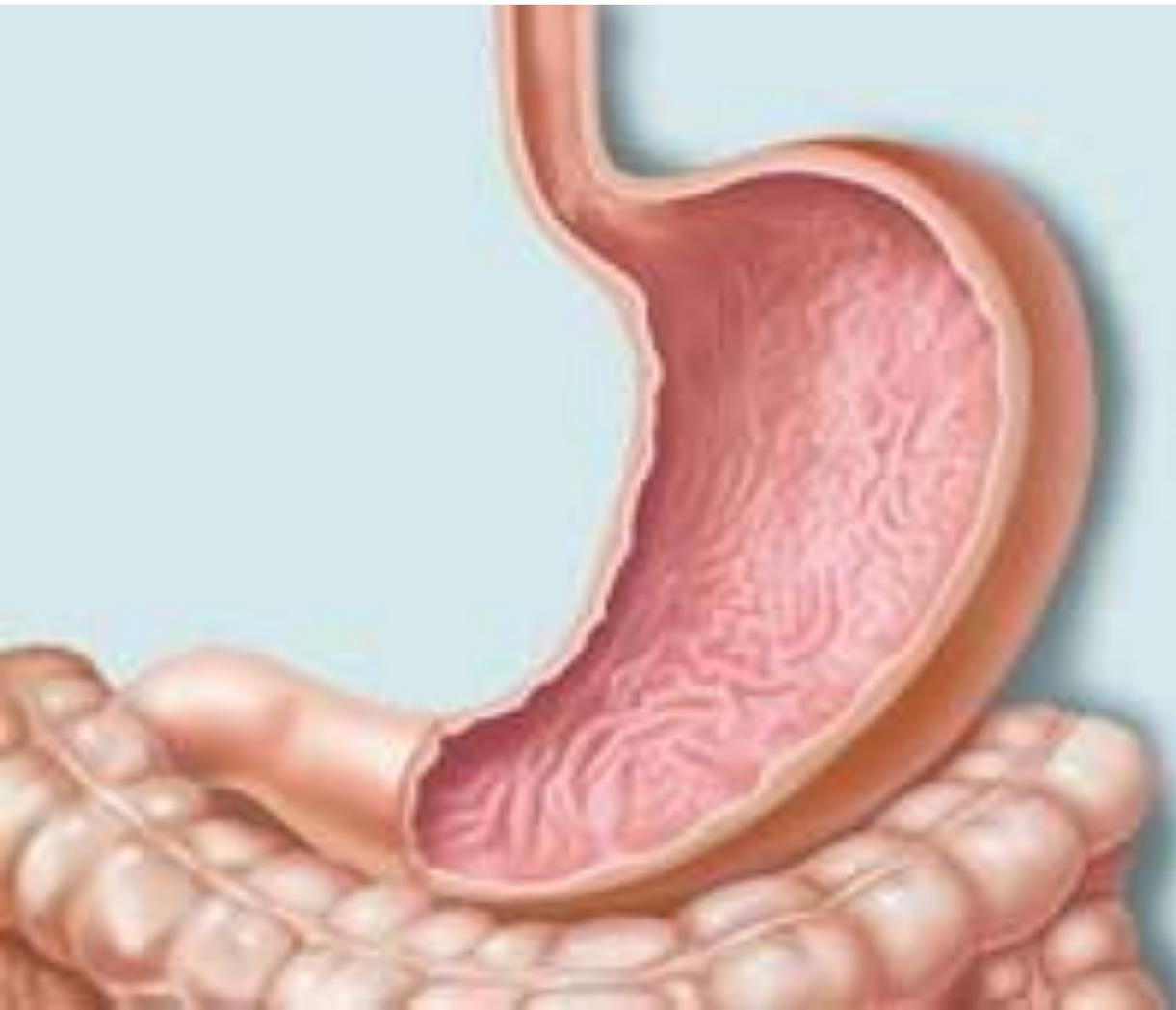
- *Рыба*
- *Пепси*
- *Кефир*
- *Фанта*
- *Геркулес*
- *Чипсы*
- *Подсолнечное*  
*масло*



# Разгадайте кроссворд



# Почему нельзя переедать на ночь?



# Водопроводная вода

- Какие фильтры вам известны?



- *Итак, рациональное питание — это потребление чистых, натуральных продуктов, лечение природными лекарствами и обязательное соблюдение режима питания.*



# Активная деятельность

- **«Жизнь — это движение»**



# «Жизнь — это движение»



# В школе часто утомляются глаза и мышцы шеи



# «Здоровье = рациональное питание + Активная деятельность»



### *III. Положительные эмоции*



*«Добро, которое ты делаешь от сердца, ты  
делаешь всегда себе» Л.Н. Толстой*



# *Рецепт здоровья и счастья-*

- **возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок оглушенной вам жизни и предлагайте каждому; кого встретите на своем пути**