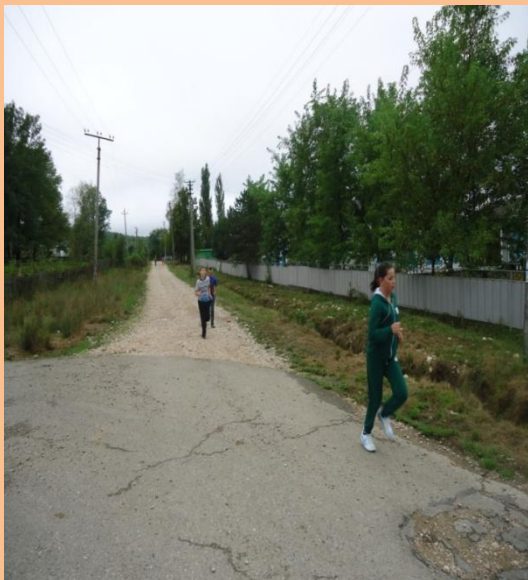


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №26

Тема: Здоровый образ жизни и его составляющие.



**Выполнила учитель физической
МБОУ ООШ №26**



Беляева Светлана

2017г.

- **Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.**



- **Здоровье –это одна из самых главных ценностей человека, источник радости.**
- **Нет здоровья - нет и настроения, нет и счастья.**

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни





Здоровье – это состояние
полного физического,
психического и
социального
благополучия, а не просто
отсутствие болезни.

Главные факторы здоровья:



личная гигиена



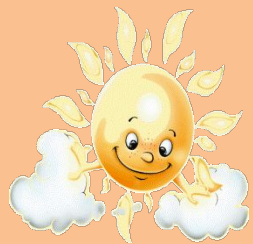
режим



питание



закаливание.



Первый фактор

Личная гигиена



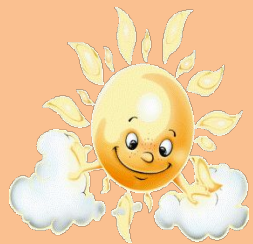
«Чистота — залог здоровья».



Кожа

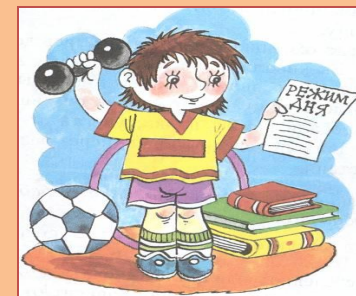
- Кожа защищает наше тело от болезней. Когда мы бегаем, прыгаем на уроках физкультуры и нам становится жарко, то на коже появляются капельки пота. На коже есть тонкий слой жира. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир, пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой, она перестает защищать наше тело. Грязная кожа может принести вред здоровью. На коже размножаются микробы (1 кв. см. до 40 000). Если не следить за чистотой кожи, то могут возникнуть кожные заболевания.





Второй фактор

Режим дня

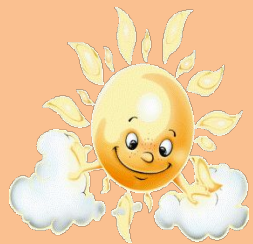


**Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности человека.**



Режим дня школьника

- Пробуждение
- Утренняя зарядка
- Завтрак
- Занятие в школе
- Обед
- Прогулка
- Приготовление уроков
- Ужин
- Свободное время
- Сон



Третий фактор

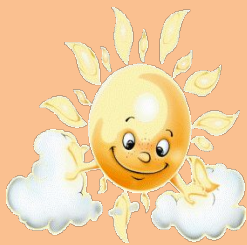
Правильное питание



Питаться школьник должен

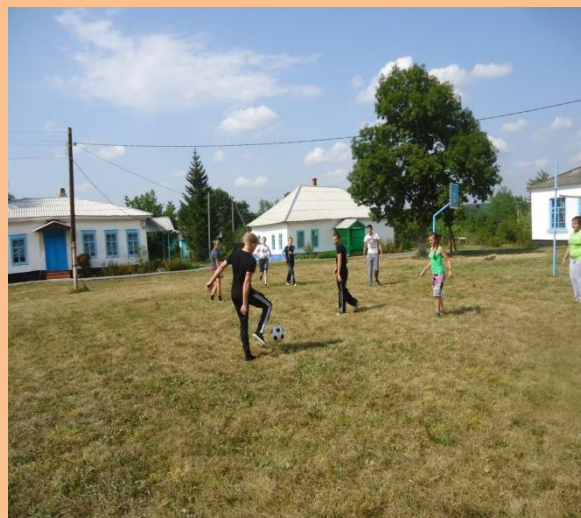
- четыре-пять раз в день в определенное время
- это способствует хорошему аппетиту и улучшению пищеварения





Четвертый фактор

Закаливание и занятия спортом



Утренняя гимнастика

- Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день.
- Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.



Гиподинамия - это недостаточная, пониженная двигательная активность.

1000 лет назад великий врач
Древнего Востока Авиценна
писал:

С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А , может быть, и более.
Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.
Природою лечись –
В саду и чистом поле.



СОН

- Для ребёнка важен достаточный по продолжительности ночной сон (8-10 часов).
- Гигиенические правила сна
- Перед сном не играть в шумные игры, не заниматься спортом, не смотреть «страшные» фильмы
- Всегда в одно и то же время ложиться спать и в одно и то же время вставать



«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»



*Главное в жизни - это
здоровье!*

*С детства попробуйте
это понять!*

*Главная ценность - это
здоровье!*

*Его не купить, но легко
потерять.*



Спасибо за внимание!