

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Образ жизни - вошедший в привычку способ жизнедеятельности, поведения людей.



ЗДОРОВЬЕ

Физическое

Психическое

**Наши помощники в сохранении здоровья:**

1. Правильное питание.
2. Личная гигиена.
3. Режим дня.
4. Двигательная активность.
5. Отсутствие вредных привычек.



# В здоровом теле – здоровый дух!

- У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье бережет.
- Прочь гони-ка все хворобы!  
Поучись-ка быть здоровым!

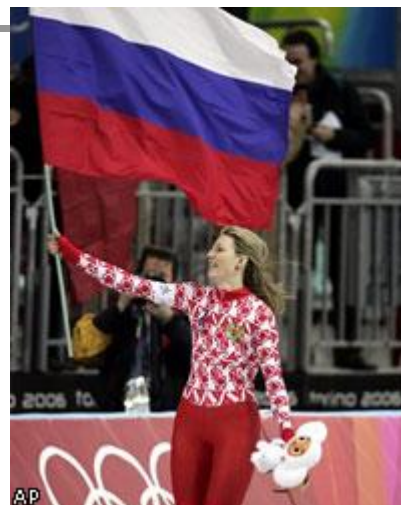


# Кто со спортом дружит всегда здоров будет

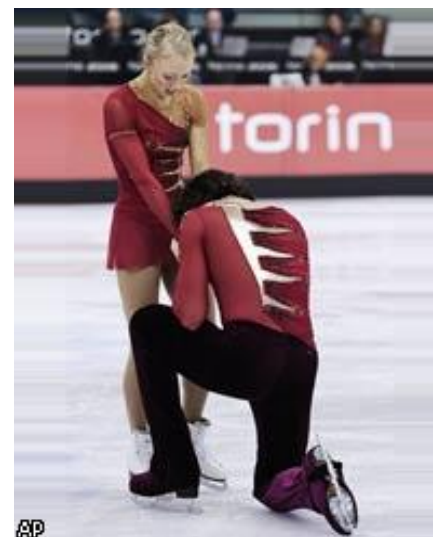
- Занятия спортом воспитывают характер, силу воли, укрепляют здоровье



# XX олимпийские игры в Турине



- 88 стран участниц
- 15 видов спорта
- 2500 спортсменов
- Команда России завоевала 8 золотых, 6 серебряных, 8 бронзовых медалей



# Правила закаливания



- 1. Одеваться по погоде и не кутаться.
- 2. Делать зарядку и заниматься спортом.
- 3. Обтираться влажным полотенцем, принимать прохладный душ.



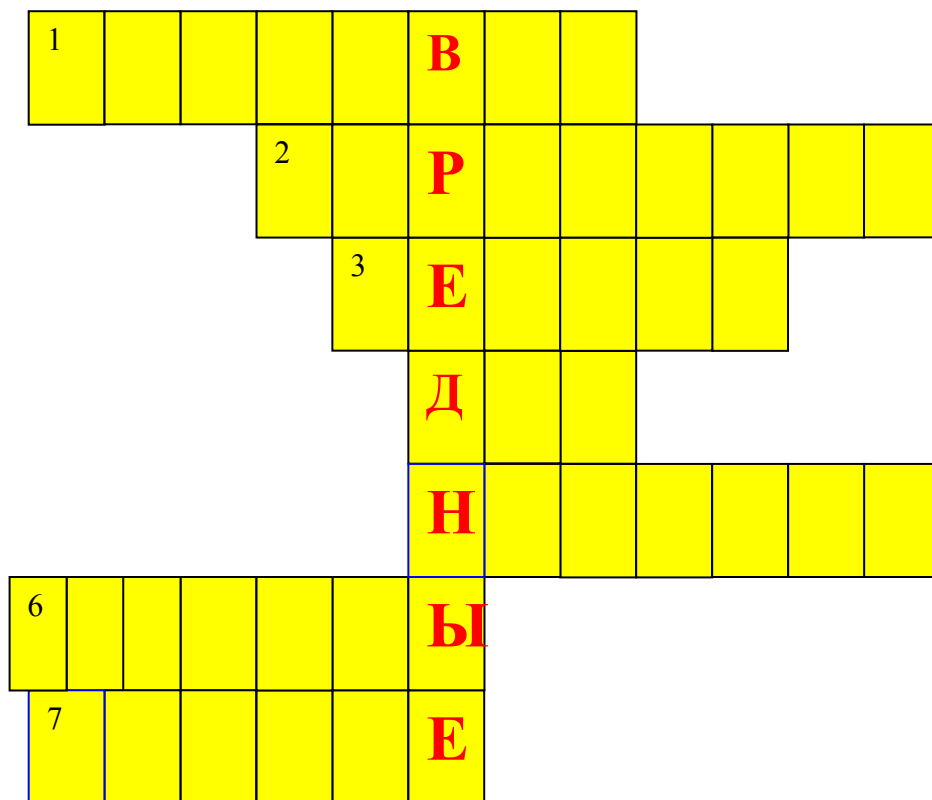
# Почему нельзя?

- Знают взрослые и дети:  
«Курить – здоровью  
вредить»
- НАРКОТИК – от  
греческого «narkoo», что  
означает оцепенеть,  
сделаться  
нечувствительным.

УЧИТЕСЬ СКАЗАТЬ : « **НЕТ** »!



# Кроссворд



1. Физическое, умственное и нравственное благополучие человека.

2. Вредные вещества, оказывающие влияние на нервную систему и весь организм человека.

3. Важный орган человека, обеспечивающий его жизнедеятельность

4. Выделяются при курении, сжигании чего-либо.

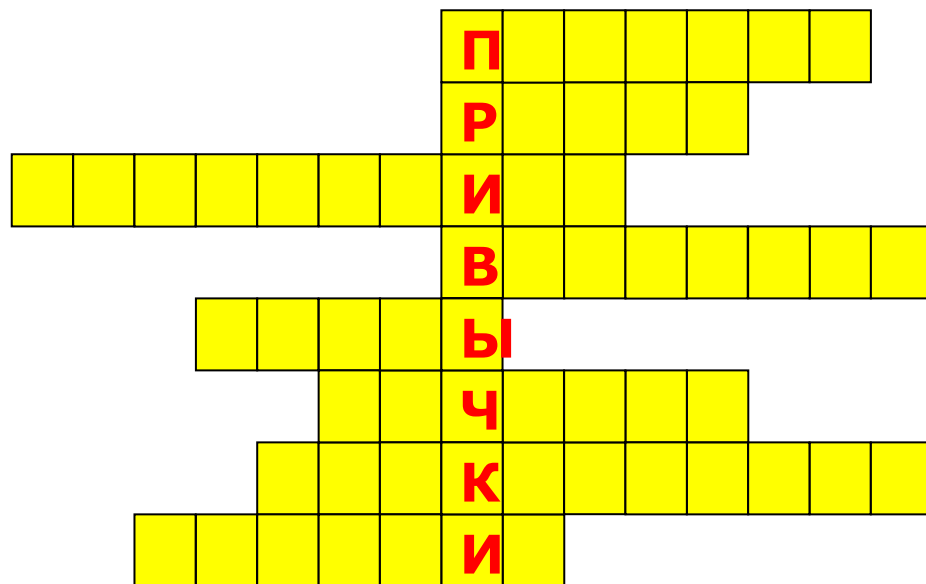
5. Вредные вещества, содержащиеся в сигаретах.

6. Возбудители инфекций.

7. Орган дыхания, отравляемый

# Кроссворд

- 8 Поступление пищи в организм.
- 9 Распорядок жизни.
- 10 Болезнь, вызванная пьянством.
- 11 Вещества, позволяющие укреплять организм.(А,В, С..)
- 12 Вещества, выделяемые при курении.
- 13 Система медицинских действий, направленная на оздоровление организма.
- 14 Занятия, способствующие сохранению и поддержанию здоровья.
- 15 Одна из наиболее распространённых вредных привычек



# Составь пословицу

**Быстрого**

**и ловкого**

**болезнь**

**не  
догонит**

**больно  
й**

**Не рад**

**и золотой**

**кровати**





# Это интересно

- **« Лук – от семи недугов »**
- **В древности врачи использовали целебные свойства лука, готовили из него лекарства**
- **Врач Авиценна указывал, что луковый сок помогает при воспалении горла, улучшает деятельность желудка, повышает аппетит.**
- **Луком лечили фурункулы, мозоли. Обмороженные места.**
- **Лук включали в рацион солдат для придания им силы, выносливости, предохранения от болезней**



# ВОПРОСЫ

- Как вы понимаете выражение «здоровый образ жизни»
- Откуда к нам приходят болезни?
- Как уберечь себя и окружающих от инфекционных заболеваний?





# Проверь себя:

---

- Ответы на кроссворды:

1.Здоровье 2.Наркотики 3. Сердце 4. Дым5.Никотин  
6. Микробы 7.Лёгкие  
8.Питание 9. Режим 10. Алкоголизм. 11.Витамины 12.  
Смолы 13. Лечение 14. Физкультура. 15 Курение

- Пословицы:

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.  
Не рад больной и золотой кровати.