

«Здоровье -это здорово!»



ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, СОПРОВОЖДАЕМОЕ ФАКТИЧЕСКИМ ОТСУТСТВИЕМ БОЛЕЗНЕЙ И ИНДИВИДУАЛЬНО ФРУСТИРУЮЩИХ (ВЫВОДЯЩИХ ИЗ СОСТОЯНИЯ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ) НЕДОСТАТКОВ.



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

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

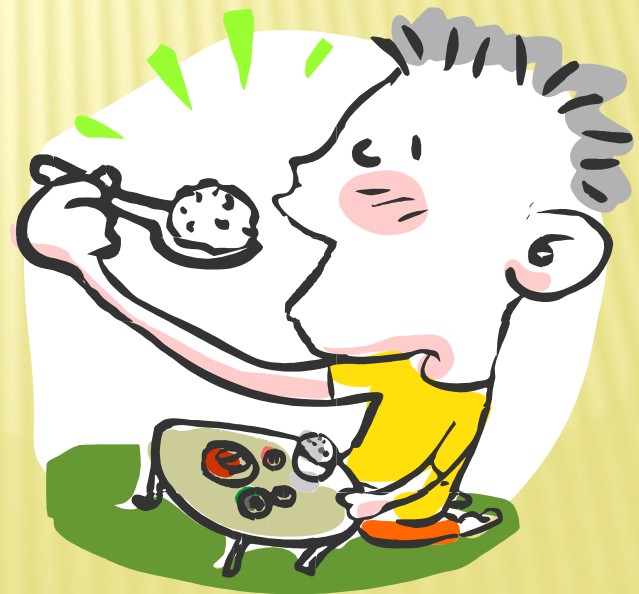
- ❑ Правильное питание
 - ❑ Закаливание
 - ❑ Соблюдение режима труда и отдыха
 - ❑ Психическая и эмоциональная устойчивость
 - ❑ Личная гигиена
 - ❑ Оптимальный уровень двигательной активности
 - ❑ Безопасное поведение дома, на улице, на работе
-
- ❑ Отказ от саморазрушающего поведения
 - ❑ Здоровое сексуальное поведение

➤ **Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание**

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой.

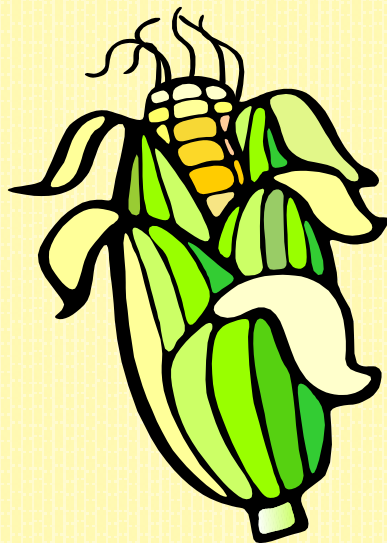
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- ❑ Строгое соблюдение приема пищи
- ❑ Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ СЫРЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ.

- Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.



ЗАКАЛИВАНИЕ.

▮ **Закаливание** – одна из форм укрепления здоровья человека.

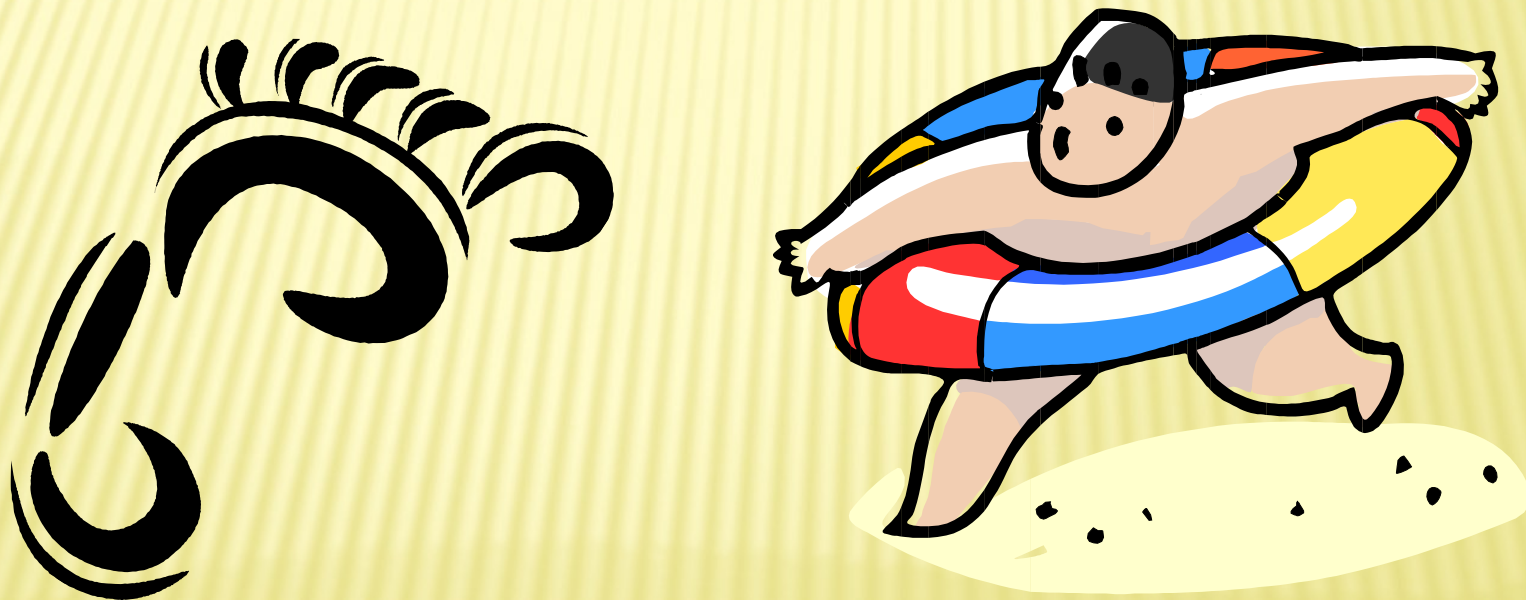
1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

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.



СПОСОБОВ ЗАКАЛИВАНИЯ МНОГО.

- ❑ Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

- ❑ Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.

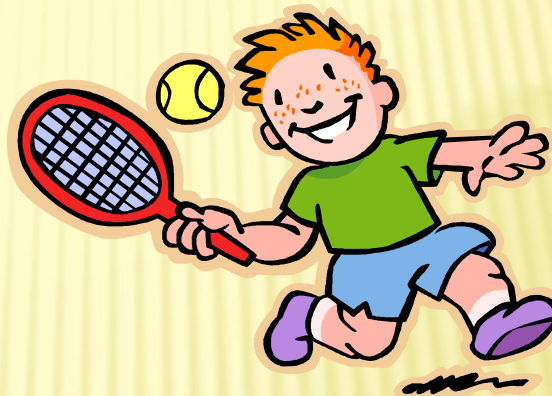
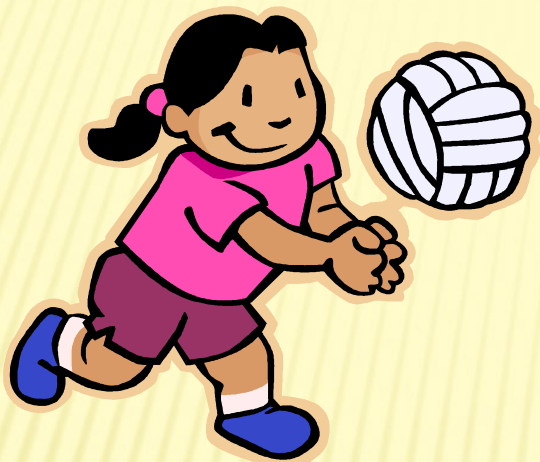


- "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.

**СПОРТИВНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ
ПОДДЕРЖИВАТЬ ОБЩИЙ
ТОНУС ОРГАНИЗМА И
УМЕНЬШАЮТ ОПАСНОСТЬ
РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО -
СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ПО
МНЕНИЮ УЧЕНЫХ
БРИСТОЛЬСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА, ДАЖЕ
ПРОСТЕЙШИЙ КОМПЛЕКС,
РАССЧИТАННЫЙ НА 15
МИНУТ, СОКРАЩАЕТ РИСК
ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ
ЖЕЛУДКА, МОЛОЧНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ, ЛЕГКИХ.**



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.



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

Блиц- опрос

1. Она является залогом здоровья (Чистота).
2. Решающая характеристика внешности для баскетболиста (Рост).
3. Как называется любое массовое заболевание людей. (Эпидемия)
4. Тренировка организма холодом называется (Закаливание)
5. Жидкость, переносящая в организме кислород, - это...(Кровь)
6. Наука о чистоте – это... (Гигиена)
7. Мельчайший организм, переносящий инфекцию – это...(Микроб)
8. Теннисная площадка – это...(Корт).
9. Спортивный переходящий приз – это...(Кубок).
10. Каких людей называют моржами? (Купающимися зимой в проруби).
11. Как называют людей, питающихся только растительной пищей? (Вегетарианцы).
12. Из шерсти, каких животных делают лечебную одежду? (Из собачьей и верблюжьей шерсти).
13. Какое лекарственное средство пропагандировал Дуремар? (медицинские пиявки).
14. Зачем пьют рыбий жир? (Витамин Д нужен для формирования скелета).
15. Когда отмечается Всемирный День здоровья? (7 апреля).
16. Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это... (Иммунитет).
17. Ягода, очень полезная для зрения (Черника).
18. Недостаток витаминов в организме – это... (Авитаминоз).



Загадки

1. Чтобы лился дождик с неба,
Чтоб росли колосья хлеба,
Чтобы плыли корабли,
Чтоб варили кисели,
Чтобы не было беды...
Жить нельзя нам без ... (воды)
2. Разгрызёшь стальные трубы,
Если часто чистишь ... (зубы)
3. Я беру гантели смело -
Тренирую мышцы ... (тела)
5. Подружилась с физкультурой -
И горжусь теперь...(фигурой)
6. Сок, таблеток всех полезней,
Он спасёт от всех ... (болезней)
7. С детства людям всем твердят:
Никотин - смертельный ... (яд)
8. Хоть ранку щиплет он и жжёт,
отлично лечит - рыжий ... (йод)
9. Для царапинок Алёнки
Полный есть флакон ... (зеленки)

