

Беседа с учащимися  
**«Азбука здоровья: будем  
двигаться»**



**Быть здоровым — это модно!**

**Дружно, весело, задорно!!!**



# Доскажи словечко.

1. Отдай спорту время, а взамен получи .....
2. Если хочешь быть здоров- .....
3. Разгрызешь стальные трубы, если будешь .....
4. Наши верные друзья- солнце, воздух и .....
5. Объявили бой бактериям, моем руки чисто с .....
6. Очень горький, но полезный! Защищает от болезней!  
И микробам он не друг, потому что это .....
7. Сок таблеток всех полезней, нас спасает от .....



# Здоровье, здоровый образ жизни.

На каждую букву слова «здоровье» найдите слова, имеющие отношение к ЗОЖ.

З-

Д-

О-

Р-

О-

В-

Ь-

Е-

# Определение здоровья.

**З**- зарядка, закаливание

**Д**- движение, доброта, доктор

**О**- отдых, осанка

**Р**- режим дня, радость

**О**- овощи, оптимизм

**В**- витамины, велосипед

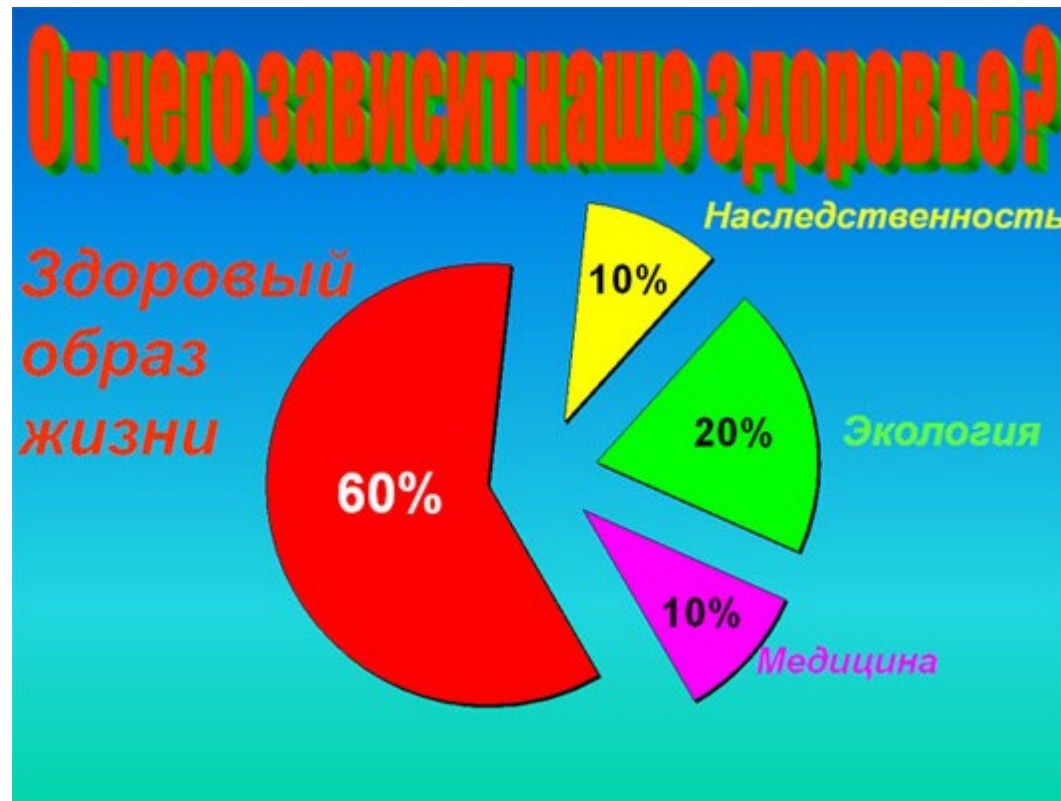
**Ь**- ценить, дружить

**Е**- еда, ежедневно



В уставе Всемирной Организации Здравоохранения записано: «**Здоровье**-это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

# Здоровый образ жизни.



**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)**- это соблюдение, привычное выполнение определенных правил, которые обеспечивают твое гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье.

# Здоровый образ жизни- со мной ты навсегда!

Представьте ,что вы-врач. Чтобы вы  
посоветовали всем для сохранения и  
поддержания своего здоровья?

Итак, советы доктора....



# **Составляющие здорового образа жизни.**

**Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,**

**Знает вся моя семья, должен быть режим у дня.**

**Следует, ребята, знать нужно всем подольше спать,**

**Ну , а утором, не лениться-на зарядку становиться.**

**Чистить зубы, умываться, и почаще улыбаться,**

**Закаляться, а тогда, не страшна тебе хандра.**

**Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот,**

**Руки мыть перед едой нужно мылом и водой.**

**Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты-**

**Вот полезная еда, витаминами полна!**



**Чистить зубы,  
умываться, и  
почаще улыбаться,  
Закаляться, а тогда,  
не страшна  
тебе хандра.**

**Чтобы ни один микроб не попал  
случайно в рот,**

**Руки мыть перед едой нужно мылом и  
водой.**

**Кушать овощи и фрукты, рыбу,  
молокопродукты-**

**Вот полезная еда, витаминами полна!**

# Составляющие здорового образа жизни.

**На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.**

**Только помни при уходе: одеваться по погоде!**

**Ну, а если уж случилось: разболеться получилось,**

**Знай, к врачу тебе пора, он поможет нам всегда!**

**Вот те добрые советы, в них и спрятаны секреты,**

**Как здоровье сохранить, научись его ценить!**



## Что относится к составляющим ЗОЖ?

# Составляющие здорового образа жизни.



Подумайте и ответьте на вопрос:  
**Как я забочусь о своем здоровье?**

