

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования г. Хабаровска
"Центр детского творчества "Радуга талантов"



ТЕМА: ЗОЖ -
ЭТО ЗДОРОВО ВО!

МАУ ДО ЦДТ "Радуга талантов" г. Хабаровска
Педагог дополнительного образования
Бенеш Наталья Леонидовна

г. Хабаровск
2023 год



Возрастная группа обучающихся: 1 - 4 классы (7 - 11 лет)

Цель:

- Составить представление у обучающихся о здоровом образе жизни и вреде табакокурения.

Задачи:

- - Познакомить с понятием ЗОЖ и его компонентами;
- - Сформировать негативное отношение к табакокурению;
 - Сформировать ответственное отношение к своему здоровью;
 - Расширить кругозор обучающихся.



ЗОЖ

З - здоровый

О - образ

Ж - жизни

**Он включает в себя
несколько
компонентов:**



Курение и алкоголь

Отказ от
вредных
привычек

Правильное
питание



Физическая
культура



Положитель
ные эмоции

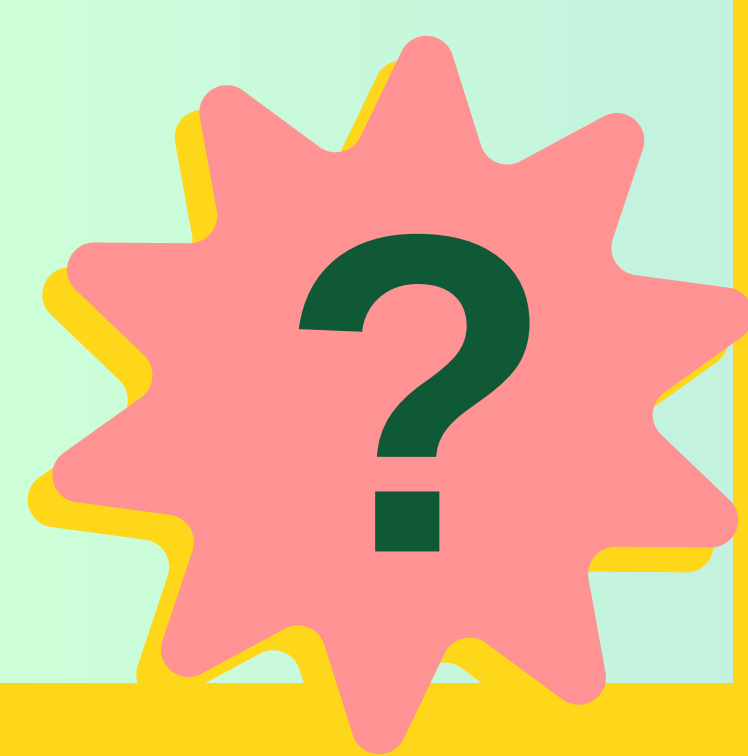


Личная
гигиена



Экологическая
культура и
поведение





Как помочь своему организму



ЗАКАЛИВАНИЕ: укрепляет иммунитет и выносливость организма

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ: дает организму энергию для борьбы с заболеваниями и насыщает организм важными витаминами

РЕЖИМ ДНЯ: помогает телу не переутомляться и быть в тонусе весь день

ВАКЦИНАЦИЯ: поможет справиться со многими серьезными заболеваниями и предотвратит их распространение

Физическая культура



Укрепляет иммунитет

Улучшает здоровье организма

Повышает выносливость

Профилактика различных заболеваний

Борьба со стрессом

Рациональное питание это:



- 📍 регулярно питайся 4 - 5 раз в день
- 📍 ешь больше овощей и фруктов
- 📍 не ешь много сладкого и соленого
- 📍 делай маленькие перекусы
- 📍 пей больше чистой воды

Личная гигиена



Не забывай мыть руки (после прогулки и перед едой)

Принимай душ или ванну 1 - 2 раза в день

Чистить зубы не только утром, но и перед сном

СТРЕСС

Это естественная реакция
организма на негатив

**КАК
УСПОКОИТЬСЯ?**

Сконцентрируйся на дыхании

(вдох-4 сек - задержать дыхание-4 сек - выдох-4 сек - задержать
дыхание-4 сек)

Займись любимым ХОББИ или СПОРТОМ

Попробуй назвать и описать свои эмоции

Найди тихое место

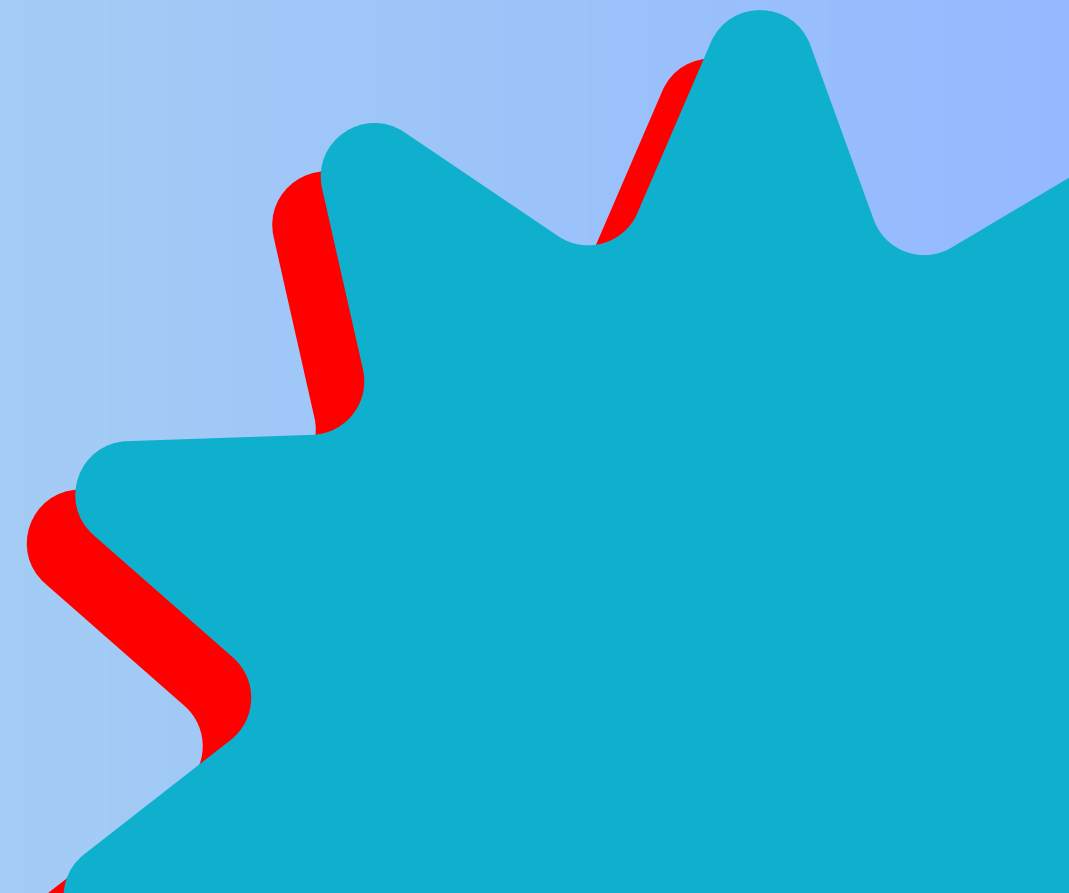


Курение повышает риск рака,
заболеваний сердечно-сосудистой системы,
патологий органов пищеварения,
дыхательной системы и репродуктивной системы,
заболеваний полости рта,
нарушений опорно-двигательного аппарата,
болезней глаз, сокращает жизнь и др.

- 1. Кто из вас скажет, что же такое ЗОЖ?**
- 2. Кто назовет факторы, которые положительно влияют на образ жизни человека**
- 3. Кто назовет факторы, которые отрицательно влияют на образ жизни человека**

Например:

- ☀ Зарядка
- ☀ Закаливание
- ☀ Хороший сон
- ☀ Чистая питьевая вода
- ☀ Рациональное питание



Например:



Пассивная двигательная активность



Стресс. Эмоциональное напряжение



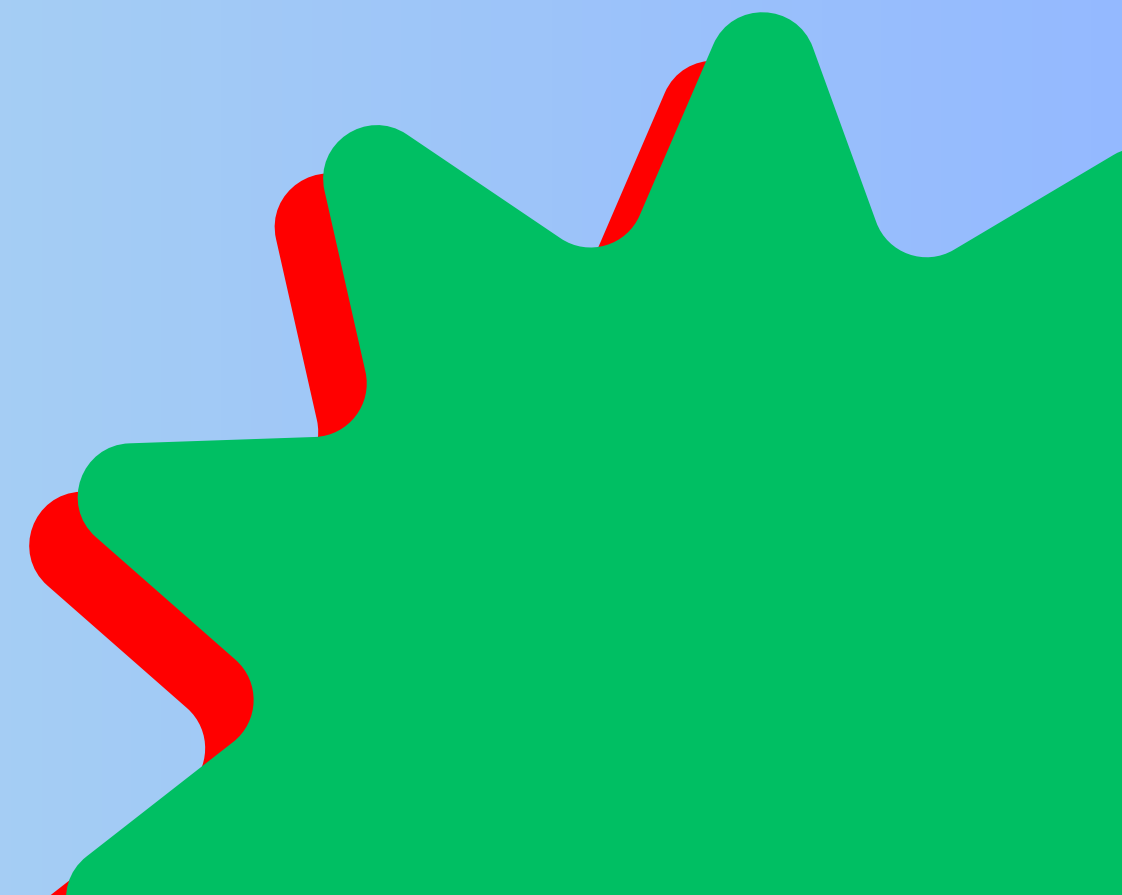
Несоблюдение личной гигиены



Вредные привычки



Нарушение экологии



Будьте здоровы!

ИСТОЧНИКИ:

Всероссийский урок здоровья: <https://xn----ctbhcbtapdmikb4a2a0m.xn--p1ai/actions/vserossiyskiy-urok-zdorovya-bud-zdorov/>

[poznavatelnoe-meropriyatie-dlya-uchaschihsya-my-zazozh.pdf](#)