



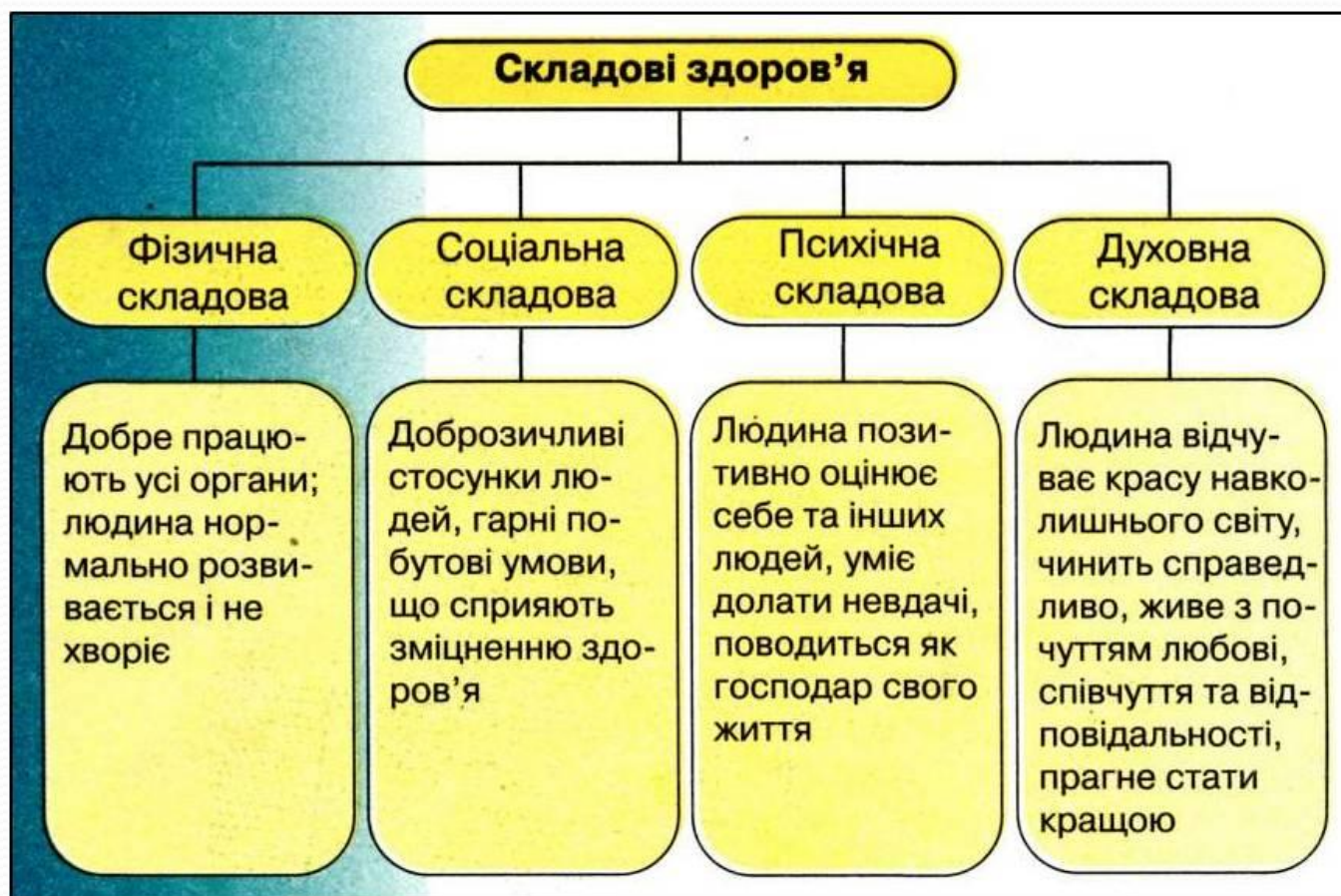
Я здоров'я бережу, сам собі допоможу



Презентація учениці Опорного закладу Білицької ЗОШ І-ІІІ ст. №1

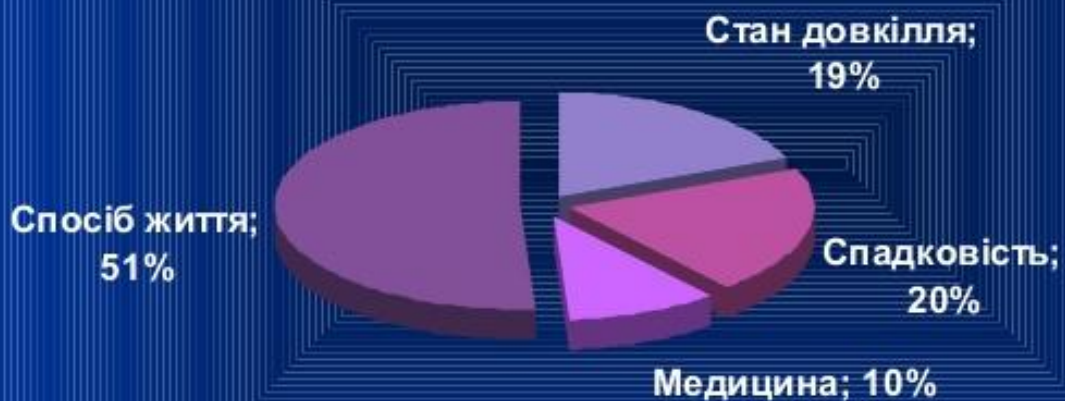
Шкарпети Лідії

Всі складові:



В першу чергу, наше здоров'я залежить від нас!

Від чого залежить наше здоров'я?



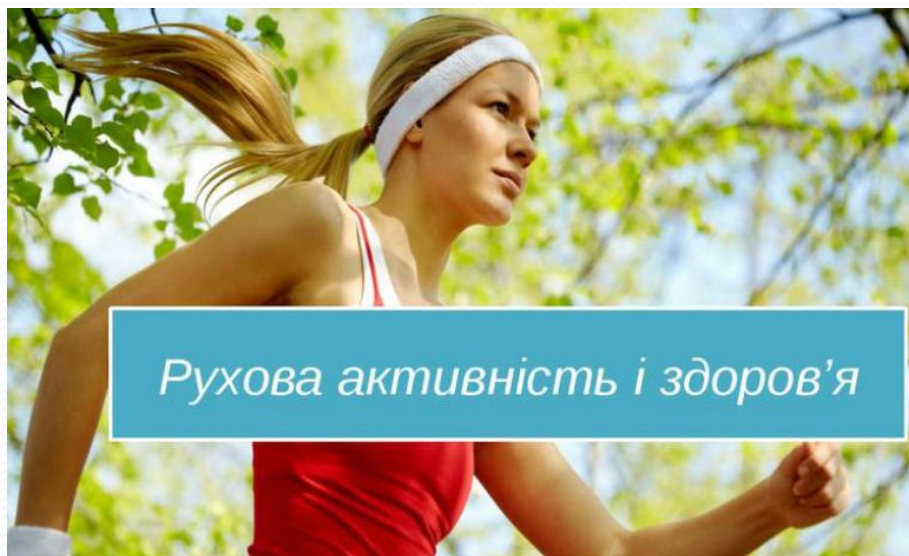


ФІЗИЧНИЙ Розвиток-це...

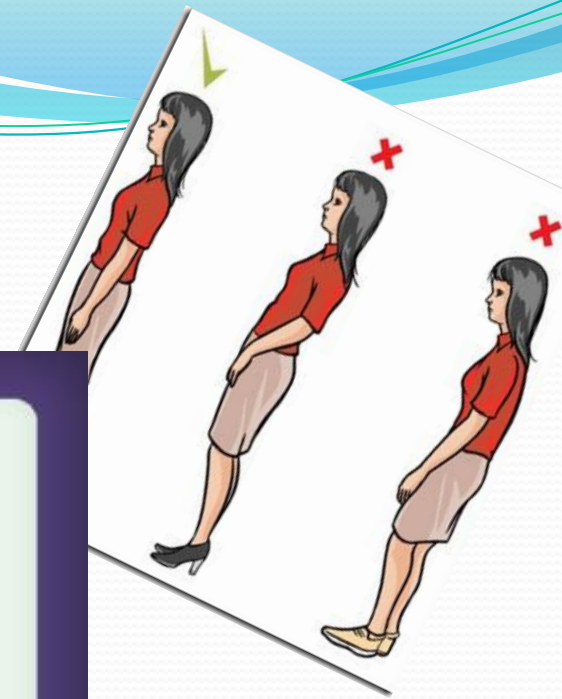
- **Фізічний рóзвиток** — це процес становлення і змін біологічних форм і функцій організму людини. Він залежить від природних життєвих сил організму та його будови. Фізичний розвиток оцінюється рівнем розвитку фізичних якостей, антропометричними і динамометричними показниками, показниками формування постави.

Рухова активність - це природний стан людини. На жаль, ми від неї поступово відмовляємося. Здавна люди, що зараховують себе до вищого класу свідомо обмежували свою активність щоб підкреслити перевагу над іншими. Сьогодні ця звичка до ліні згубно відбивається на нашому здоров'ї, приводячи до цілої плеяди «хвороб достатку» - таких як:

- ожиріння
- цукровий діабет 2-го типу
- деякі серцево-судинні захворювання



Постава –
звична поза людини,
яка невимушено стоїть
і зберігає правильне положення
при ходьбі, бігу та сидінні



**Постава
формується
з
раннього
дитинства**

Здорові білі зуби є одним з основних атрибутів краси ❤️



Гігієна ротової порожнини



- Велике значення для здоров'я людини має стан зубів, тому так важливо доглядати за ротовою порожниною. Попередити появу інфекції в порожнині рота допоможе правильний догляд за зубами. Чистити їх слід щодня, користуючись зубною щіткою і пастою, також слід застосовувати спеціальні розчини для полоскання рота. При перших же ознаках захворювань зубів і ясен слід негайно звернутися до стоматолога.



Мал. 24. Схема руйнування зуба

Для чого людина їсть?

Тварина насичується,
людина їсть, розумна
людина вміє
харчуватися.

Брилья-
Саварен

- ❖ Щоб рости, мати силу,
не хворіти.



- ❖ Їжа – це джерело тепла,
енергії і здоров'я людини.



Для чого людина їсть?».

Висновок:

Людина їсть для того, щоб жити, а не живе для того, щоб їсти. Їжа забезпечує організм людини енергією та пластичними матеріалами, які необхідні для росту й нормальної життєдіяльності організму.



Види загартування:

Загартування

Що таке загартування?

Загартовування - це підвищення стійкості організму до несприятливого впливу ряду факторів навколишнього середовища (низької або високої температури) шляхом систематичного впливу на організм цих факторів.

В основі загартовування лежить здатність організму людини при умовою навколишнього середовища.



Активний
відпочинок-це...



Активний відпочинок –
це проведення дозвілля, під час якого
людина активно рухається.



**активний
ВІДПОЧИНОК**
Активне проведення
часу, метою
якого є відновлення
нормального
стану організму.

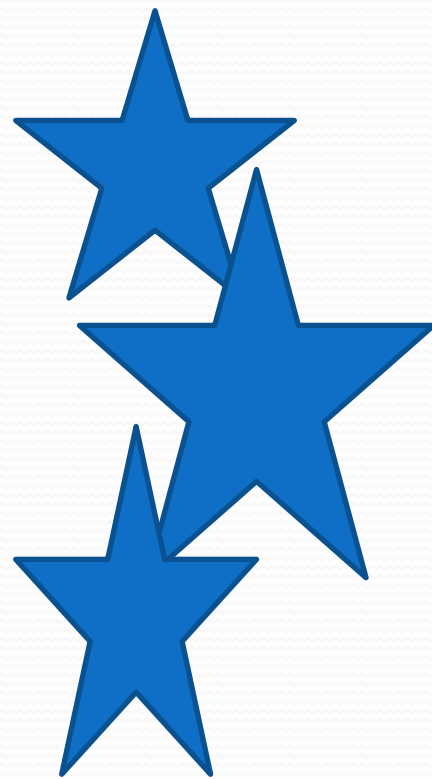


Все у ваших руках ☀



Фізичне здоров'я формується завдяки:

- активній руховій діяльності;*
- перебуванню на свіжому повітрі;*
- загартуванню природними чинниками (повітря, вода, земля, сонце), гігієні;*
- раціональному харчуванню з широким використанням рослинних продуктів рідної землі;*
- цікавому й корисному відпочинку;*
- достатньому сну (відповідно до індивідуальної потреби в кожний віковий період розвитку дитини).*





Річ , на яку люди найчастіше звертають увагу – це ваша постава!

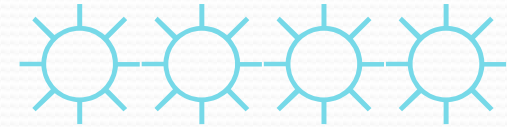
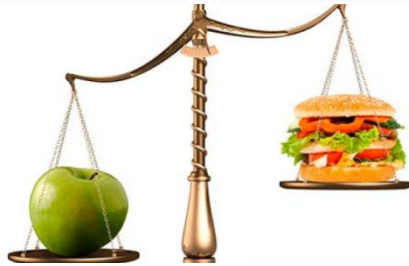
Хребет – це стрижень нашого організму
Разом зі скелетом він служить для захисту внутрішніх органів від зовнішніх пошкоджень

Якщо положення хребта відрізняється від нормального, то на організм тисне більший тиск ззовні, і починають виникати різні захворювання



НЕПРАВИЛЬНО





ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ - ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Правильне харчування сприяє збереженню здоров'я, опору шкідливим впливам довкілля. Воно підвищує фізичну та розумову працездатність і таким чином забезпечує активне довголіття людини.

ВИСОКОЯКІСНІ ПРОДУКТИ - ОСНОВА ПОВНОЦІННОГО ЖИТТЯ

Продукти харчування мають виконувати водночас три основні функції:

- * постачати необхідний матеріал для побудови й оновлення клітин;
- * постачати енергію для функціонування організму (кровообіг, виділення тепла, секреція залоз, м'язові зусилля, робота мозку та ін.);
- * надавати організмові здатність чинити опір хворобам.

ВІТАМІННА АБЕТКА



ЩОБ ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я

1. Харчуйтесь регулярно. Намагайтесь їсти в одні і той же час, 3 - 4 рази на день. У перервах між уроками обов'язково відвідайте їдальню, не харчуйтесь тільки бутербродами.
2. Ніколи не їдьте на заняття, не поспідавши.
3. Вечеряйте до 18 - 19 години.
4. Харчування повинно бути різноманітним. Пам'ятайте, що навіть смачна, але одноманітна їжа набридає. Посидуйте білкову їжу з овочами та фруктами.
5. Застосовуйте в їжі не тільки вершкове масло, але й рослинну олію.
6. Не переїдайте. Виходьте з-за столу з легким почуттям голоду, воно минеться через 10-15 хвилин.

БЕРЕЖІТЬ ХЛІБ!!!

Хліб - жива істота. Хліб - годувальник, хліб - батюшка.

В усі часи ставлення до цього продукту людської праці - хліба нашого насущного - було особливим. Його порівнювали з сонцем, золотом, самим життям. У багатьох народів хліб, як сонце та золотом, позначали одним символом - коло з точкою всередині. Хліб берегли, на честь хліба складали гімни, хлібом зустрічали найдорожчих гостей.



Красиві зуби говорять не тільки про здоров'я людини, а й про його добробут - важко уявити собі успішної людини з поганими зубами. Однак не кожен може похвалитися станом власних зубів, а кому-то для красивої посмішки доводиться відвідувати стоматолога дуже часто.





Активний відпочинок ... Active leisure) — спосіб проведення вільного часу, різновид хобі, в процесі якого відпочивальник займається активними видами **відпочинку**, що потребують активної фізичної роботи організму, роботи м'язів, всього тіла.

Щоб здоров'я добре мати,
лід про нього змалку дбати.

Кожен ранок умиватись,
І зарядкою займатись.

У дворі щодня гуляти,
Повноцінно їсти й спати.

Добре мити всі продукти,
Досхочу вживати фрукти.

За зубами доглядати,
Дірочки в них пломбувати.

Будете це все робити
Перестанете хворіти.



Найбільше багатство -
здоров'я.

Без здоров'я
нема щастя.

Чиста вода для
для хвороб біда