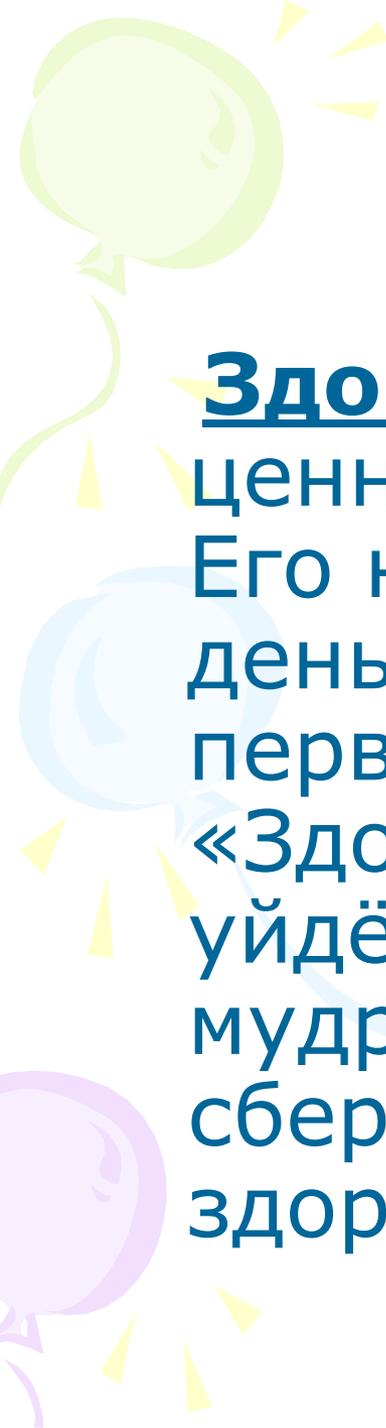


СДК
презентация на
тему:
«В здоровом
теле здоровый
дух»

Здоровье – это то, что люди
больше всего стремятся сохранить
и меньше всего берегут.

(Ж.Лабрюйер)



A decorative background on the left side of the slide features a green balloon at the top, a blue balloon in the middle, and a purple balloon at the bottom. Yellow triangular rays emanate from behind the balloons, suggesting a sun or a bright, cheerful atmosphere.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. «Здоровье сбережешь – от беды уйдёшь», – гласит народная мудрость. И все мы знаем: чтобы сберечь свое здоровье, надо вести здоровый образ жизни.

здоровый образ жизни

- Занятие физкультурой и спортом,
- Правильное питание,
- Соблюдение режима дня,
- Личная гигиена,
- Отсутствие вредных привычек



**Здоровый
образ жизни**

Что нужно для ЗОЖ:



Слагаемые здоровья

Режим

Правильное питание

Сон

Полноценный

Хорошее настроение

Свежий воздух

Занятие спортом



Спорт и физкультура

30 минут умеренной активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляйтесь ли вы в это время, поедите на велосипеде или погоняете футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой



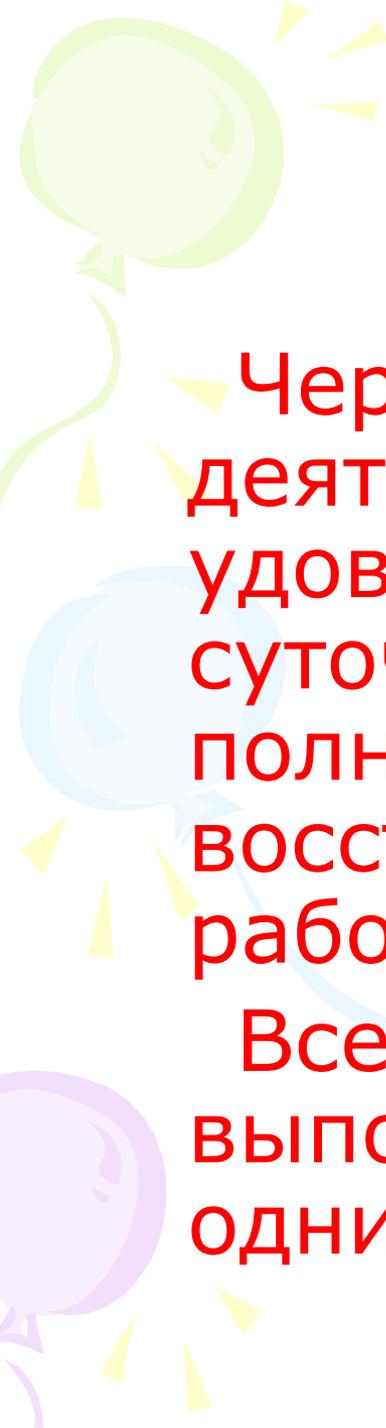
Правильное питание

Сбалансированное питание –

это определенное соотношение в рационе всех компонентов питания. В наш организм должно поступать около 50 незаменимых компонентов ПИТАНИЯ

- 8 аминокислот
- Большинство витаминов
- Минеральные вещества
- Полиненасыщенные кислоты





Режим дня

Чередование различных видов деятельности с активным отдыхом, удовлетворение естественной суточной потребности в движении, полноценный сон помогают восстановить силы и сохранить работоспособность.

Все режимные моменты важно выполнять регулярно, ежедневно в одни и те же часы.



Подъём
7.00



Зарядка
7.10



Умывание
7.25

Завтрак
8.00



Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30



Уроки
9.00-12.40



Домой

12.50



Ужин 19-00

19-30

Отдых



Сон
10.30

Чистота – залог здоровья

Если вы будете опрятными, чистыми, к вам не будут липнуть болезни. почаще мойте руки, и у микробов, бактерий, паразитов не будет шанса с вами подружиться.



Вредные привычки



Курение – вредная и опасная привычка.

Серьёзный вред, который наносит курение организму человека, не подлежит сомнению. Табачный дым содержит более трех тысяч вредных веществ.

Алкоголизм – это хроническое заболевание, обусловленное систематическое употребление спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренней внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы.

Наркомания – это нарушение психики, заключающиеся в сильном желании принять определенное вещество в ущерб другим видам деятельности и упорное предложение использование веществ несмотря на пагубные последствия.



Сохранение здоровья – это регулярный труд. О сохранении здоровья нужно помнить всегда.

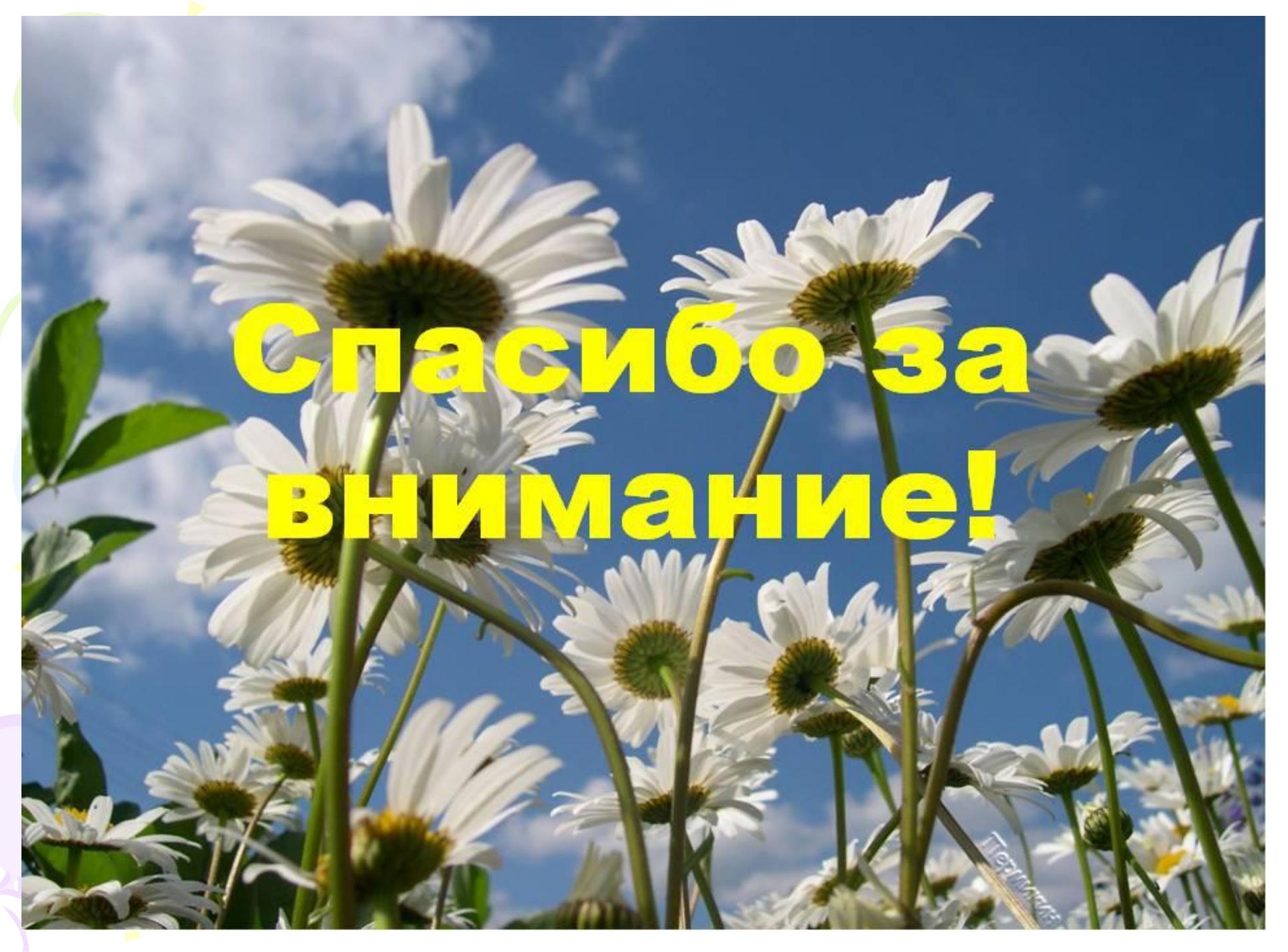


Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.



Будьте здоровы !





**Спасибо за
внимание!**