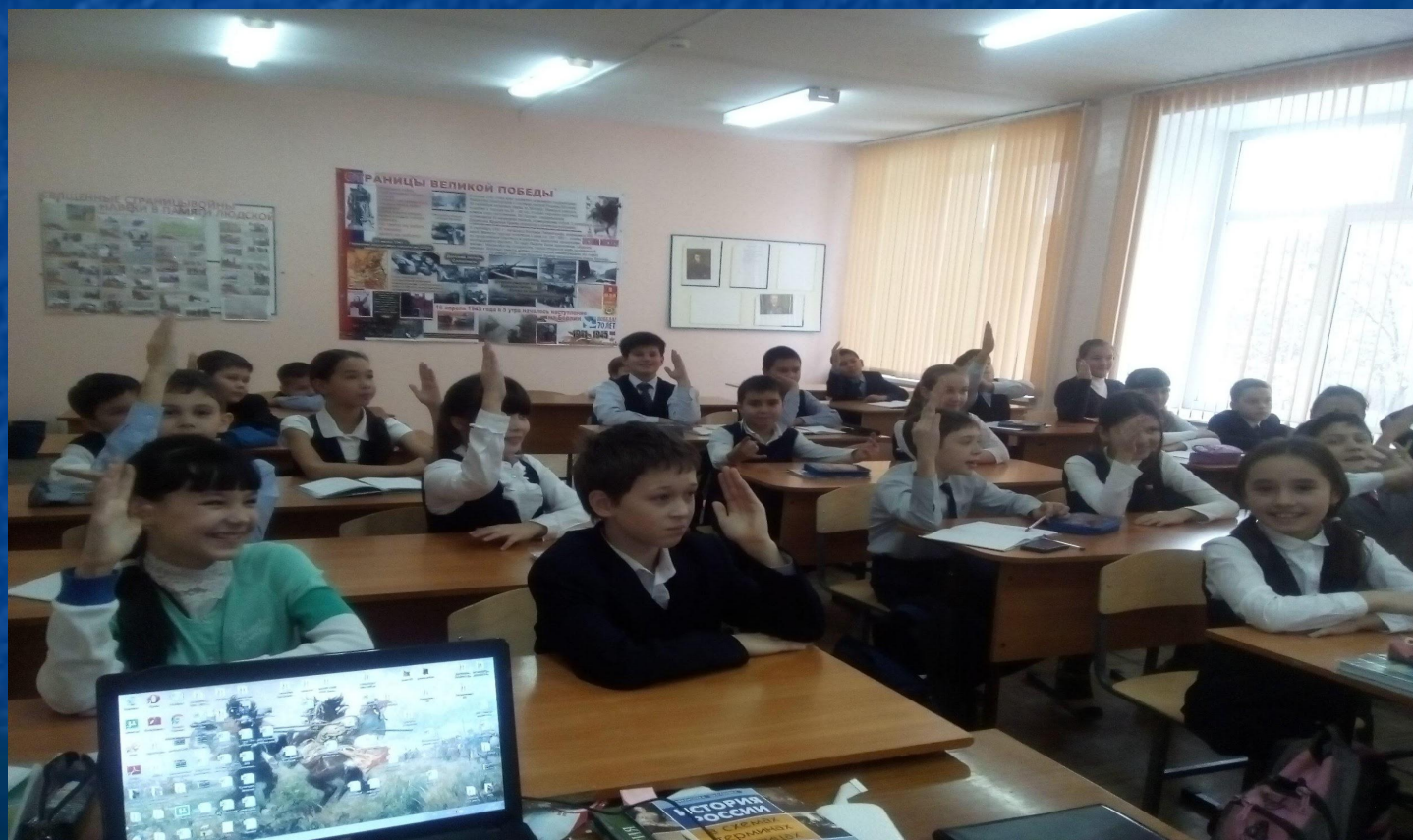
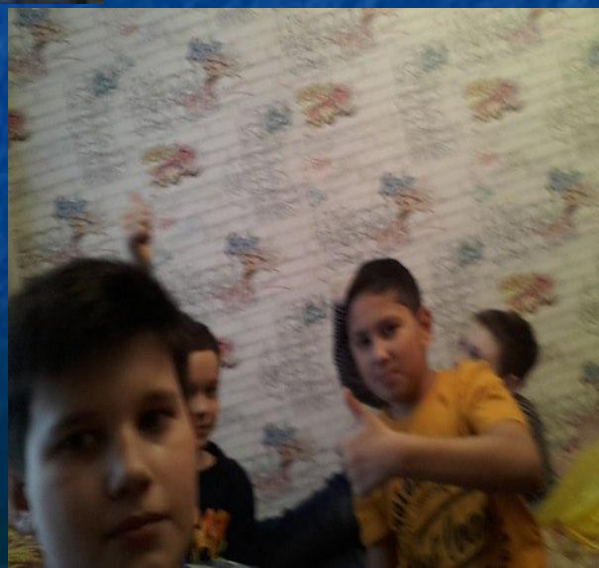


# Здоровый образ жизни

## 5 В класса



*5 В класс – самый веселый и дружный класс!!!*





***Почему дружный?  
вместе мы многое  
умеем!***

*Мы умеем  
веселиться!*



# Умеем радоваться!



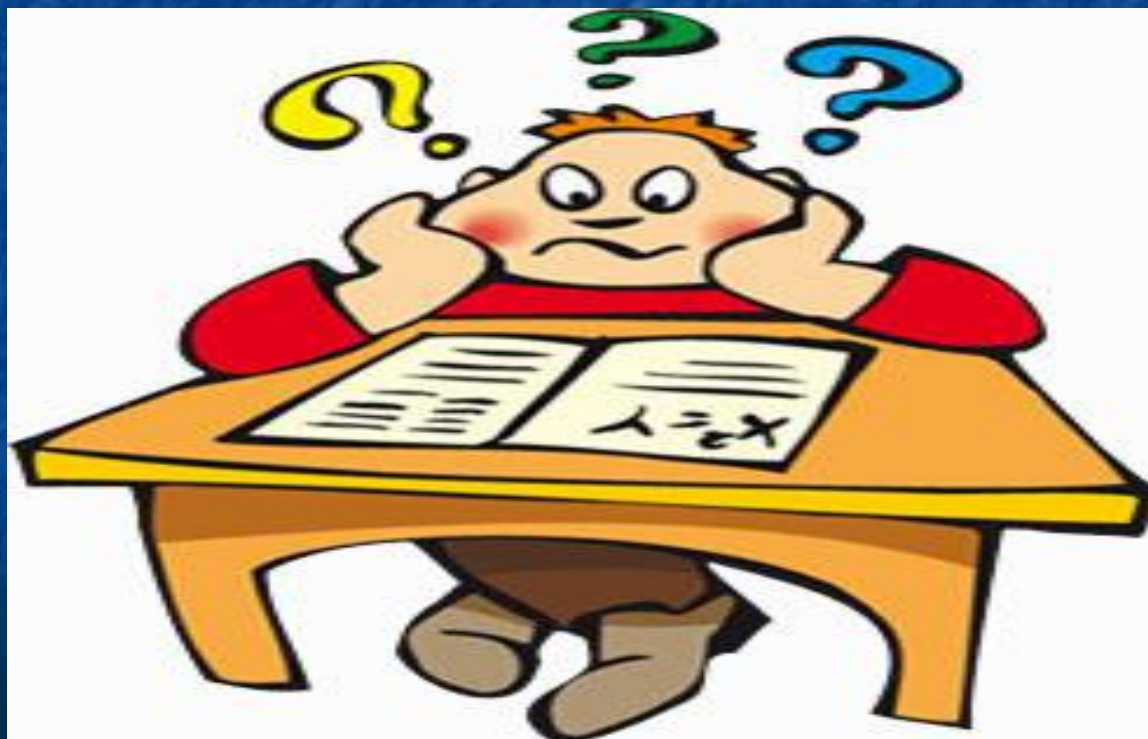
*Можем рассмешить кого угодно*



*Любыми способами*

*Писать проект и не понимать, что же  
это вообще такое???*

*чего же хотят от нас учителя???*



***Мы умеем обижаться***





*Ведь мы не понимаем, что учитель  
желает нам только хорошее и ругает он  
не в упрек, а для нашего благополучия*



*... вместе пережить урок  
физкультуры...*



Мы легко можем свести  
учителя с ума!!!



# И Эльвиру Аскардовну тоже...



*Потому что мы...*

**... Не умеем  
беречь себя!!!**



# 2015 год



2016 год





***И совсем недавно!!!***



***Почему?***

***В чем причина?***

***Проклятие???***

***Черная полоса???***



**Ой, блин!**

***Конечно НЕТ!***

**Причина № 1 – носимся и балуемся как сумасшедшие!**



# Причина № 2

**Балуемся и не понимаем, что можем  
сделать друг другу больно**



Download from  
**Dreamstime.com**

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 8236994

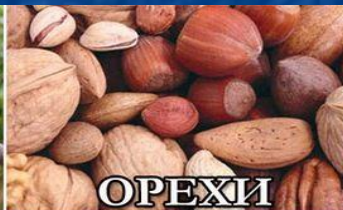
© Thomas Perkins | Dreamstime.com

# Причина № 3

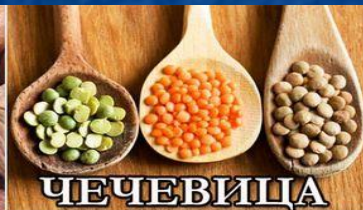
**Нехватка витаминов, особенно Кальция!!!**



**ИНЖИР**



**ОРЕХИ**



**ЧЕЧЕВИЦА**



**БОБЫ**



**СПАРЖА**



**ЦВЕТНАЯ  
КАПУСТА**

**КАЛЬЦИЙ (СА)**



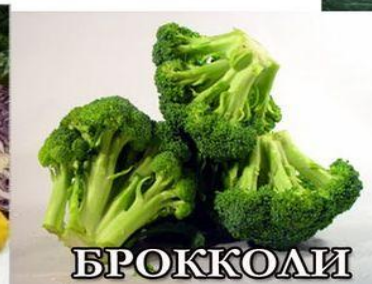
**БЕЛОКАЧАННАЯ  
КАПУСТА**



**ЛИСТЬЯ  
РЕПЫ**



**ЗЕЛЁНОЛИСТОВЫЕ  
ОВОЩИ**



**БРОККОЛИ**



**ШПИНАТ**



*Каждый день!!!*





17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание

ЗДОРОВЬЕ

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

45-55%



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



*Сбалансированное питание*



*Активный образ жизни*



*Психологическое здоровье*

## Выводы:

1. **Каждый человек имеет право на долгую, здоровую жизнь;**
2. **В каждом из нас заложена наследственная программа нашего здоровья;**
3. **Очень много причин вокруг и внутри нас способствуют разрушению здоровья;**
4. **Каждый может создать оптимальные условия для того, чтобы быть здоровым;**
5. **Каждый из нас несёт ответственность за своё здоровье.**



*Спасибо за внимание!!!*