

Проект – презентация

“Здоровье и здоровый образ жизни”.

Подготовил
ученик 3 “Б” класса
МБОУ “СОШ №7”
Волошин Кирилл.



A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, a tennis racket, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a soccer ball. The icons are arranged in a circular pattern along the top, bottom, and sides of the page.

Введение: почему я выбрал эту тему?

Выбирая тему для проекта, я понял, что хочу рассказать о том, что будет интересно каждому, что будет касаться всех без исключения и на что нужно обратить особое внимание современного человека.

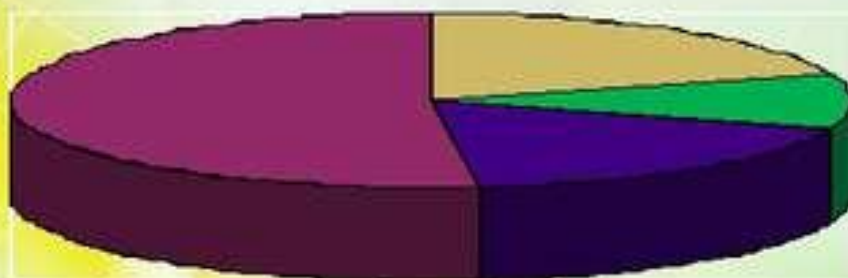
Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, но здоровый образ жизни и его составляющие были многими забыты.

Если спросить у неподготовленного человека, что такое здоровый образ жизни, он ответит, что это физические упражнения, правильное питание. И это будет правильный ответ, но не полный.

Сегодня я расскажу о моем пути к здоровому образу жизни.

Я думаю мой опыт будет полезен и другим ребятам.

От чего зависит здоровье



- Окружающая среда 20%
- Помощь здравоохранения 10%
- Наследственность 18%
- Образ жизни 52%

Что такое здоровый образ жизни?

- Здоровый образ жизни – это комплекс правил, придерживаясь которых человек способен дольше сохранять свое здоровье, активность и хорошее самочувствие.





**Рациональное
Питание**



1. Курение



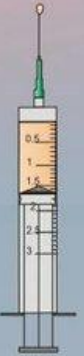
**Искоренение
Вредных
привычек**



Здоровый Образ Жизни.



3. Наркотики



**Закаливание и
занятия спортом**



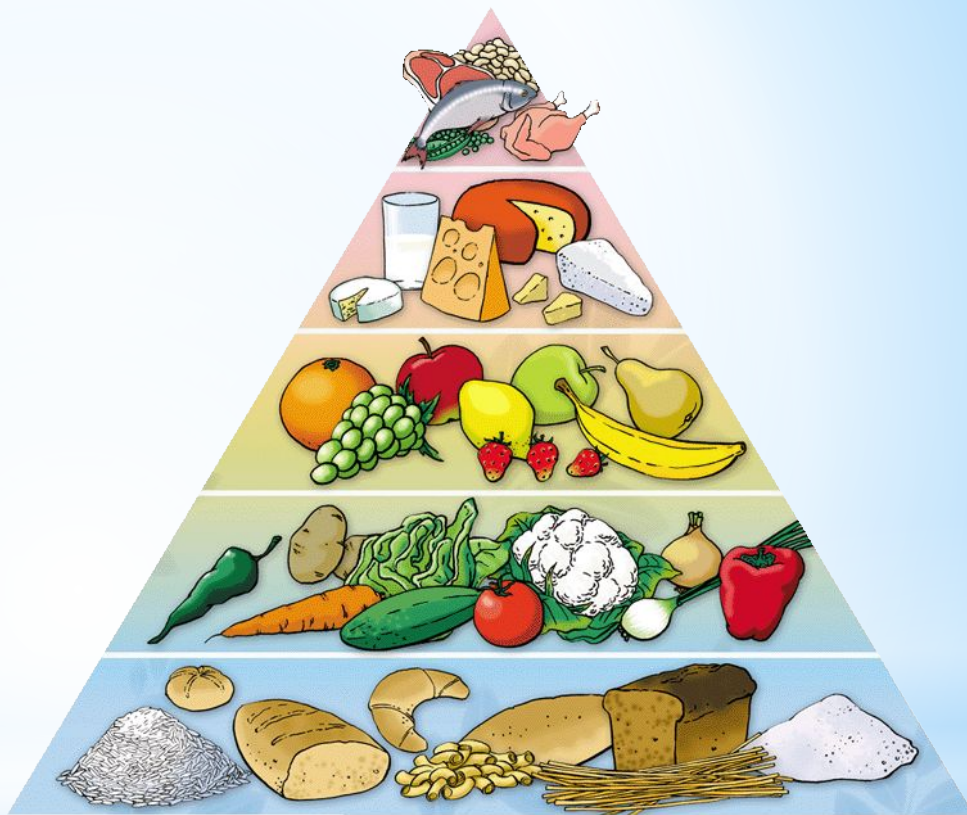
**Правильный
Режим труда и отдыха**



* Здоровое питание.

Здоровое питание - это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия.

Для нашего организма очень важно получать с пищей необходимое для организма количество белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и воды. Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.



Важную роль для нашего организма имеют витамины. Витамины это органические вещества, необходимые для жизни.

Витамины необходимы для нашего роста, сохранения и укрепления здоровья.

Витаминов много в овощах и фруктах, ягодах и зелени.

Витамины усиливают сопротивляемость организма и повышают его тонус.

Витамины поступают с пищей животного и растительного происхождения.



Закаливание и занятия спортом!

Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья.

Формы:

- водные процедуры;
- занятия спортом на свежем воздухе.



В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.



Режим труда и отдыха.

Одним из составляющих компонентов здорового образа жизни является распорядок дня. При правильно организованном режиме создаются оптимальные условия для труда и отдыха, что способствует сохранению здоровья.





Не заводи вредные привычки.

Вредные привычки приносят большой вред здоровью.

Курение очень вредно для лёгких, да и для всего организма потому что в никотине содержится яд. У некурящего человека легкие розовые, а у курящего они становятся серые.

Спирт, который содержится в алкоголе вызывает заболевание желудка и других органов.

Наркотики - это особые вещества, разрушающие весь организм.



В нашей семье нет места вредным привычкам и мы уделяем большое внимание здоровому образу жизни.

Но так было не всегда. Когда я ходил в садик я часто болел и у нас с папой стал появляться лишний вес. Возникла острая необходимость что-то предпринимать, ведь речь шла о ценности, которую нельзя купить и очень сложно восстановить.



При организации здорового питания у нас возникла необходимость создать определенные правила и зафиксировать их на бумажном носителе (с подписью всех членов семьи).

Эти правила относительно просты:

Не забыть помыть руки перед едой!

Ежедневно употреблять в пищу овощи и фрукты.

Исключить из рациона чипсы, газировку, майонез, кетчуп, жирную пищу, острые специи.

Меньше соли.

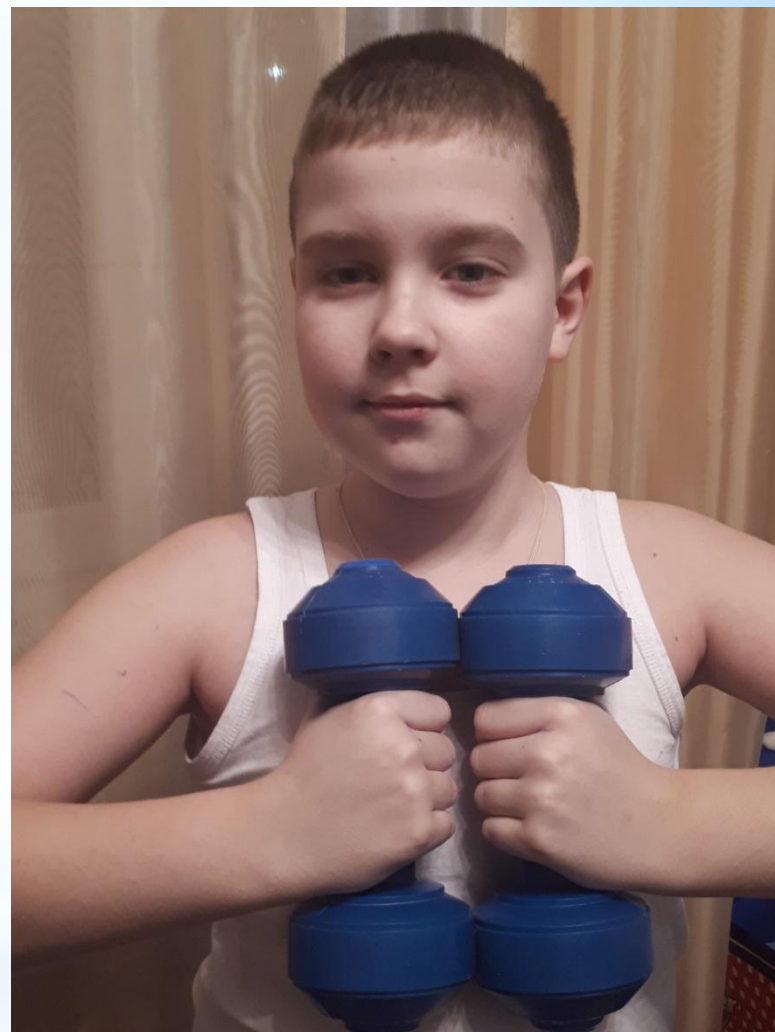
Ограничение сладостей.

Блюда должны быть не жирные.

Соблюдать чувство меры.



Каждое утро я делаю зарядку. Умываюсь я холодной водой. А вечером, перед сном, все вместе мы идём на прогулку. Прогуливаясь, мы вспоминаем и делимся друг с другом впечатлениями, как прошел день. Больше ходим пешком. Перед отправлением на прогулку обязательно открываем окна, чтобы помещение проветрилось так как чистый воздух укрепляет здоровье.



Самым приятным занятием для нашей семьи остается организация совместного досуга, активного отдыха. В летний период мы ездим на море (купаемся и загораем). На берегу устраиваем подвижные игры с мячом, любим кататься на велосипедах, а зимой ходим кататься на коньках на каток.



Спать я стараюсь ложиться в одно и то же время в 21.00. В выходные чуть позже.

Важно помнить, что сразу результата не будет. Культура здорового образа жизни дело не одного месяца, а длительный и не простой процесс. Но результат стоит того!

В нашей семье он ощутим.

Я окреп и сейчас
не так часто болею
как это было раньше.



* В заключении можно сделать вывод, что надо не только хотеть быть здоровым, но активно и настойчиво работать в этом направлении, так как легких путей к достижению высокого уровня здоровья нет.

