

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, a dense forest of evergreen trees in the middle ground, and a snow-capped mountain peak in the background under a clear blue sky. The scene is reflected in the water, and there are colorful flowers in the immediate foreground.

Презентация на тему :
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Соболев Игорь
1-11 э

Наше здоровье – в наших руках

Мы подчеркиваем, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках. Об этом говорят обобщенные данные Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье человека зависит:

- *на 50% от образа жизни;*
- *на 20% от наследственности;*
- *на 20% от окружающей среды;*
- *на 10% от развития системы здравоохранения*

Компоненты здорового образа жизни:

- Правильное питание;
- Занятие физкультурой и спортом;
- Правильное распределение режима дня;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Отказ от вредных привычек
И др.

1.ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Ешьте дети витамины будете здоровы



МЕН
Ю

2.ЗАНЯТИЕ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ



МЕН
Ю

3. ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



- *Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.*
- *Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.*

СОН И ОТДЫХ



За долгий день все наши клетки, которые без устали работали на нас, просто погибают, а от этого нам сильно хочется спать. Во время сна все клетки восстанавливаются, поэтому хороший сон – один из главных признаков здорового образа жизни.

МЕН
Ю

4. ЗАКАЛИВАНИЕ



www.nikava.narod.ru

МЕН
Ю

5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Несоблюдение
личной
гигиены

«Да здравствует мыло душистое и
полотенце пушистое!...» Даже если
кажется, что руки вполне чистые, то
стоит поднести их под микроскоп, как
нашему взору предстанут маленькие
наглые микробы, уютно устроившиеся
на наших руках. Соблюдайте личную
гигиену, друзья!



[МЕН
Ю](#)

Волк принимает ванну



Пёс принимает ванну



6. ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

«Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым – жалко» - гласит шуточная, но в то же время печальная поговорка. Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.

П
О
С
Л
Е
Д
С
Т
В
И
Я



МЕН
Ю

Это важно !



Мы хотим показать, что для того, чтобы быть здоровым, недостаточно только заниматься спортом, нужно ещё соблюдать множество различных правил. В работе указаны не все компоненты здорового образа жизни, их существует великое множество. Мы перечислили самые основные компоненты, которые проще всего соблюдать, а вернее они основные, на них и лежит основа смысла здорового образа жизни.

Здоровье зависит от наследственности

Физическое здоровье будущих детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей -сегодняшних школьников.

Здоровье человека зависит от окружающей среды

Что может быть приятнее и полезнее прогулок по свежему воздуху!!! Прохладный ветерок обдувает лицо, дышишь полной грудью. Особенно чист воздух в горах. Чаще посещайте излюбленные вашим взорам места



Здоровье человека зависит от МЕДИЦИНЫ



Факторы определяющие здоровья

- 1 место – наследственность – 25 человек – 33,7%
- 2 место – экология – 24 человека - 32,4%
- 3 место – образ жизни – 16 человек – 21,6%,
- 4 место – медицина – 10 человек - 7,4 %.



- Для рождения здорового ребенка необходимы двое —Он и Она .
- А между ними чувство любви, взаимопонимания, ответственности, доброты и теплоты.
- Именно эти чувства соединят в единое целое мужчину и женщину и создадут новую жизнь— счастливого, а значит здорового ребенка, готового прийти в этот мир.
-